Grade V

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

State Council of Educational Research and Training, Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

Grade V

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

State Council of Educational Research and Training, Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

July 2019
ISBN: 978-93-85943-91-1
3500 Copies

Patron

Sh. Manish Sisodia,
Dy. Chief Minister and Education Minister, Govt. of NCT of Delhi

Advisor

Mr. Sandeep Kumar, Secretary (Education), Delhi
Mr. Binay Bhushan, Director (Education), Delhi
Dr. Sunita S. Kaushik, Director, SCERT, Delhi
Dr. Nahar Singh, Joint Director, SCERT, Delhi

Administrative Support

Dr. Rajesh Kumar, Chairman (Happiness Curriculum Committee)
Ms. Runu Choudhury, OSD (Happiness)
Ms. Geeta Gautam, Lecturer-Mathematics, SKV, Sultanpur, Delhi

Publication Officer: Dr. Mukesh Yadav, SCERT Delhi
Publication Team: Mr. Navin Kumar, Ms. Radha, Mr. Jai Bhagwan
Published by: State Council of Educational Research and Training, Delhi
Printed by: M/s Star Forms, Delhi # 9810520802

लेखक मंडल

शिक्षा मंत्रालय

मनीष सिसोदिया, माननीय उप मुख्यमंत्री एवं शिक्षा मंत्री, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (SCERT), दिल्ली

डॉ. राजेश कुमार, अध्यक्ष, हैप्पीनेस समिति, प्राचार्य, DIET दरियागंज

डॉ. अनिल कुमार तेवतिया, प्राचार्य, DIET दिलशाद गार्डन

डॉ. श्याम सुंदर, वरिष्ठ प्रवक्ता, DIET दरियागंज

डॉ. संदीप कुमार, प्रवक्ता, DIET दरियागंज

ऋचा, CMIE Fellow, SCERT, Delhi

स्वाति चौरसिया, CMIE Fellow, SCERT, Delhi

सेल फॉर ह्यूमन वैल्यू एंड ट्रांसफॉर्मेटिव लर्निंग (CHVTL), एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली

जंग बहादुर सिंह, अध्यक्ष CHVTL

संजीव चोपड़ा, सदस्य

श्रवण कुमार शुक्ल, सदस्य

अंकित पोगुला, सदस्य

स्वाति खन्ना, सदस्य

निविता काकरिया, सदस्य

संजना चोपड़ा, सदस्य

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली

राखी शर्मा, ई.वी.जी.सी., राजकीय सर्वोदय कन्या विद्यालय, नंबर -1 अवंतिका ,रोहिणी ,दिल्ली

डॉ. अमिता गर्ग, ई.वी.जी.सी.,राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक सह-शिक्षा विद्यालय, रामपुरा , दिल्ली

उपासना खत्री, ई.वी.ज़ी.सी., रामानुजन सर्वोदय कन्या विद्यालय, महरौली, नई दिल्ली

प्रियंका डबास, सहायक अध्यापिका, सर्वोदय कन्या विद्यालय, प्रह्लादपुर, दिल्ली

अमित कुमार, सहायक अध्यापक, सर्वोदय बाल विद्यालय, नंबर-2, पालम एनक्लेव, दिल्ली

शिक्षा निदेशालय, हैप्पीनेस मेंटॉर शिक्षक

सुमन रावत, प्रवक्ता - इतिहास, बचन प्रसाद सर्वोदय कन्या विद्यालय, देवली, दिल्ली

डॉ. कर्मवीर सिंह, प्रवक्ता - राजनीति विज्ञान, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, रानी खेड़ा, दिल्ली

आशा रानी, प्रवक्ता - इतिहास, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक कन्या विद्यालय, छतरपुर, दिल्ली

नीरू पुरी, प्रवक्ता-राजनीति विज्ञान, राजकीय सह-शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, साईट 2 सेक्टर-6, द्वारका, दिल्ली

अनिल कुमार सिंह, प्रवक्ता - हिंदी,सर्वोदय बाल विद्यालय नं.-1, झील खुरंजा, दिल्ली

विपुल कुमार वर्मा, टी.जी.टी. - ड्रॉइंग, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय,न्यू अशोक नगर, दिल्ली

डॉ. गीता मिश्रा, टी.जी.टी.- अंग्रेजी, राजकीय सह-शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, त्रिनगर, दिल्ली

डॉ. रामप्रकाश वर्मा, टी.जी.टी.- हिंदी, सर्वोदय बाल विद्यालय, एच. ब्लाक, अशोक विहार फेज़-1, दिल्ली

नेहा शर्मा, टी.जी.टी.- ड्रॉइंग, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर-6, रोहिणी,दिल्ली

सुमेर सिंह, टी.जी.टी.- अंग्रेज़ी, राजकीय सह-शिक्षा सर्वोदय विद्यालय, दिचाऊँ कलाँ, दिल्ली

मनोज कुमार मंगला, टी.जी.टी.- सामाजिक विज्ञान, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, विजय पार्क, दिल्ली

सुप्रिया, टी.जी.टी.- गणित, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर-6, रोहिणी, दिल्ली

प्रदीप कुमार, टी.जी.टी.- विज्ञान, सर्वोदय विद्यालय एच-ब्लॉक, सावदा, दिल्ली

मंजीत राणा, टी.जी.टी.- अंग्रेज़ी, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, मुबारकपुर डबास, दिल्ली

प्रदीप कुमार, टी.जी.टी.- पंजाबी, सर्वोदय विद्यालय, पूर्वी पंजाबी बाग़, दिल्ली

अविनाश कुमार झा, टी.जी.टी.- अंग्रेज़ी, सर्वोदय विद्यालय के -2 ब्लॉक, मंगोलपुरी, दिल्ली

संस्थाएँ/ग़ैर-सरकारी संगठन एवं व्यक्ति

विक्रम भट, सलाहकार, उप मुख्यमंत्री, दिल्ली

मुग्धा, ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु

अमित शर्मा, ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु

मृदु महाजन पोगुला, अभिभावक विद्यालय, रायपुर

डॉ. सौम्या अरोड़ा, बाल मनोवैज्ञानिक एवं माइंडफुलनेस विशेषज्ञ, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना

इशिता गुप्ता, क्लीनिकल साइकोलोजिस्ट एवं आर्ट थैरेपिस्ट, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना

आकांक्षा कुकरेजा, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना

डॉ. सुनंदा ग्रोवर, ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन, नई दिल्ली

मीशू दुआ, ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन , नई दिल्ली

ऋचा शिवांगी गुप्ता, लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली

वेदांत जैन, लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली

अंकिता बर्नार्ड, इंटेलीजेली, गुरुग्राम

उप मुख्यमंत्री व शिक्षा मंत्री

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार

मेरी राय में शिक्षा के दो ही मकसद हैं- आदमी पढ़-लिखकर खुशीपूर्वक जीने की योग्यता हासिल कर सके और दूसरों के खुशीपूर्वक जीने में सहयोग देने की योग्यता हासिल कर सके। कुल मिलाकर नर्सरी- के०जी० से लेकर कॉलेज और यूनिवर्सिटी तक की शिक्षा का हासिल-जमा इतना ही है। मैं जब भी यह बात कहता हूँ तो कई बार लोग मुझसे पूछते हैं कि जब सारी शिक्षा ही खुशीपूर्वक जीने के लिए है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम क्यों? जब गणित, विज्ञान, भूगोल, इतिहास, साहित्य, भाषा आदि सभी की शिक्षा का मकसद ख़ुशी ही है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद क्या है?

हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद है- ख़ुशी की समझ बनाना। हमारे विद्यार्थियों के लिए वर्तमान जीवन में और भविष्य में, उनके अपने जीवन में खुशी का क्या मतलब है? दूसरों के खुशीपूर्वक जीने में सहयोग का क्या मतलब है? क्या खुशी को मापा जा सकता है? क्या खुशी की तुलना की जा सकती है? दूसरों से तुलना में मिलने वाली खुशी और अपने अंदर से प्रकट होने वाली खुशी का विज्ञान क्या है? कहीं हम सुविधाओं को ही तो खुशी नहीं मान बैठे हैं? इन सब और इन जैसे और सवालों के वैज्ञानिक जवाब अपने अंदर से, अपने आसपास से तलाशने की गतिविधि का नाम है हैप्पीनेस करिकुलम।

दिल्ली के सभी सरकारी स्कूलों में हैप्पीनेस करिकुलम का यह दूसरा वर्ष है। लागू किए जाने के पहले ही वर्ष में इस पाठ्यक्रम की सफलता के किस्से हवाओं में गूँजने लगे हैं। पिछले एक वर्ष के दौरान सैकड़ों प्रधानाचार्य और अध्यापक साथियों ने खुद अपने अनुभव के आधार पर इस पाठ्यक्रम की दिल से सराहना की है। पाठ्यक्रम की सफलता से उत्साहित बहुत से विद्यालय प्रमुखों ने मुझे बताया है कि इसके लागू होने से विद्यालयों में छात्रों की उपस्थिति बढ़ रही है और विद्यालय के अनुशासन में भी उल्लेखनीय सुधार हुआ है। बहुत से शिक्षक साथियों ने बताया है कि इस कार्यक्रम की वजह से बच्चों में पढ़ाई के प्रति रुचि बढ़ी है और अब बच्चे अपने विषयों पर अधिक फोकस करने लगे हैं। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण और उल्लेखनीय उपलब्धियाँ अभिभावकों की ओर से आई हैं जो मुझे खुद शिक्षक साथियों से सुनने को मिली हैं। बहुत से अभिभावकों ने शिक्षक साथियों के साथ अपने बच्चों में आए व्यावहारिक परिवर्तनों का जिक्र किया है। उनका मानना है कि इस पाठ्यक्रम से उनमें माता-पिता और परिवार के प्रति सम्मान बढ़ा है। अब वह अपने परिवार और रिश्तों के प्रति और संवेदनशील होते हुए दिख रहे हैं। अगर ऐसा हो रहा है तो यह वाकई अपने आप में ऐतिहासिक उपलब्धि है। यह एक बहुत बड़ी संभावना की ओर इशारा करती है।

आज जब पूरी दुनिया में आतंकवाद, ग्लोबल वॉर्मिंग और भ्रष्टाचार जैसी विकट समस्याओं के समाधान प्रशासन और शासन के जरिए खोजने की कोशिश हो रही है, उस समय दिल्ली के सरकारी स्कूलों में चल रहा हैप्पीनेस करिकुलम इस बात का गवाह बन रहा है कि मानवीय व्यवहार की वजह से उत्पन्न समस्याओं का स्थायी समाधान केवल और केवल शिक्षा में संभव है। दिल्ली की शिक्षा व्यवस्था इसका एक प्रमाण बनकर सामने आ रही है। मैं बहुत बार इस बात को कहता हूँ कि अच्छी स्कूल बिल्डिंग्स बनवाना, मॉडर्न क्लासरूम्स खड़े करना, आधुनिकतम तकनीक को पढ़ाने में इस्तेमाल करना शिक्षा व्यवस्था की उपलब्धियाँ नहीं हैं। यह सब जरूरतें हैं, लेकिन उपलब्धियाँ नहीं हैं। शिक्षा की असली उपलब्धि है कि क्या वह वर्तमान और भविष्य की संभावित समस्याओं का समाधान खोजकर आने वाली पीढ़ियों को उसके लिए तैयार करती है अथवा नहीं। हैप्पीनेस करिकुलम मुझे इस संभावना की दिशा में बड़ा और महत्वपूर्ण कदम दिखाई देता है।

इसीलिए दिल्ली में लागू होने के महज एक साल के अंदर आज कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक भारत के विभिन्न राज्यों से शिक्षाविद और शिक्षा व्यवस्था से जुड़े लोग आकर हैप्पीनेस करिकुलम को समझ रहे हैं और अपने-अपने स्तर से इसे अपने यहाँ लागू कर रहे हैं। नेपाल और अफगानिस्तान जैसे देशों में भी हैप्पीनेस करिकुलम को लागू करने की तैयारी हो रही है। पूर्व से लेकर पश्चिमी देशों तक का राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय मीडिया हैप्पीनेस करिकुलम की प्रक्रिया और परिणामों को बड़ी जिज्ञासा से देख रहा है। उसकी एक बड़ी वजह यह है कि इतने बड़े पैमाने पर हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का प्रयोग दुनिया में कहीं नहीं हुआ है। आज दिल्ली के सभी 1000 सरकारी स्कूलों में करीब 10 लाख बच्चे रोजाना हैप्पीनेस की क्लास ले रहे हैं। सारी दुनिया के लिए बहुत बड़ा प्रयोग है।

मुझे उम्मीद ही नहीं पूरा भरोसा है कि हमारी दिल्ली की सुयोग्य टीम द्वारा एजुकेशन के माध्यम से हैप्पीनेस करिकुलम अपने उच्चतम लक्ष्य को हासिल करेगा। साथ ही अभिभावकों, विद्यार्थियों और प्रशासकों के साथ-साथ समाज के प्रत्येक वर्ग की अपेक्षाओं पर खरा उतरेगा। इस पाठ्यक्रम की सफलता इस बात पर भी निर्भर करेगी कि हमारे सभी शिक्षक साथी किस हद तक इसे अपने जीवन में आत्मसात कर सकेंगे।

मैं सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों और अधिकारियों को इसकी सफलता के लिए शुभकामनाएँ देता हूँ।

मनीष सिसोदिया

SANDEEP KUMAR
IAS

सचिव (शिक्षा)
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र
दिल्ली सरकार
पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054
दूरभाष: 23890187 टेलीफैक्स : 23890119

Secretary (Education)
Government of National Capital Territory of Delhi
Old Secretariat, Delhi-110054
Phone : 23890187, Telefax : 23890119
E-mail : secyedu@nic.in

संख्या–एफ. 27 (2)/एच.सी./2018/डी.आई.ई.टी/डी.जी./ 288

दिनांक – 03.07.2019

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका के द्वितीय संस्करण का लोकार्पण करते हुए मुझे अत्यन्त हर्ष का अनुभव हो रहा है। शिक्षा व्यवस्था का एक अभिन्न अंग होने के नाते मैं समझता हूँ कि शिक्षा का अर्थ केवल साक्षरता ही नहीं, बल्कि मानव का सर्वांगीण विकास करना है। शिक्षा मानव को कुशल बनाने के साथ–साथ आचरण युक्त बनाने का कार्य भी करती है। अगर शिक्षा यह करने में सफल नहीं होती है तो इस पर पुनर्विचार की आवश्यकता होती है।

यह पाठ्यक्रम इसी दिशा में एक प्रयास है। शैक्षणिक विकास के साथ–साथ बच्चों के एक–दूसरे के साथ मिलकर जीने तथा समस्याओं से निपटने के लिए समझ विकसित करने के लिए दिल्ली शिक्षा विभाग का यह प्रयास अपने आप में अनूठा प्रयास है। हमने कौशल के क्षेत्र में जहाँ बुलंदियों को छुआ है, वहीं सामाजिक तानाबाना टूटता नज़र आ रहा है। किशोरावस्था में बढ़ता तनाव, प्रतियोगिता का दौर, संबंधों के प्रति दूरी तथा भौतिकता के प्रति आकर्षण बढ़ता ही जा रहा है। इन समस्याओं से निपटने के लिए बच्चों के विचारों को अधिकतम पल्लवित करने हेतु हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अहम भूमिका अदा कर सकता है। पिछले कुछ दिनों से हैप्पीनेस पाठ्यक्रम लागू होने के बाद विद्यालयों में बच्चों की उपस्थिति ही नहीं बढ़ी है बल्कि कक्षा में उनकी भागीदारी भी पहले से बेहतर हुई है।

उम्मीद है आने वाले दिनों में इस पाठ्यक्रम को और गम्भीरता के साथ लागू किया जा सकेगा एवं अपेक्षित परिणाम आ सकेंगे। मैं शिक्षा विभाग का मुखिया होने के नाते सभी संबंधित पक्षों को हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

संदीप कुमार

(संदीप कुमार)
सचिव (शिक्षा)

BINAY BHUSHAN, IAS

Director
Education & Sports
Govt. of NCT of Delhi
Old Secretariat, Delhi- 110054
Tel.: 23890172, Fax : 23890355
E-mail : diredu@nic.in
Website : www.edudel.nic.in

D.O. No. PS/DE/2019/138
Date : 5/7/19

संदेश

पिछले कुछ वर्षों में शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार ने शिक्षा की गुणवत्ता को सुधारने के लिए अनेक नई योजनाएँ एवं कार्यक्रम लागू किए हैं। हैप्पीनेस पाठ्यक्रम भी ऐसा ही एक समसामयिक प्रयास है।

न केवल विद्यार्थियों अपितु शिक्षकों के लिए भी यह पाठ्यक्रम प्रासंगिक एवं आवश्यक है। समझपूर्वक जीने, अपनी जिम्मेदारी को निभाने की मानसिकता के निर्माण, अपनी उपयोगिता को पहचानकर परिवार एवं समाज की उन्नति में स्वयं की भागीदारी को सुनिश्चित करने तथा मानवीय मूल्यों के साथ जीना सिखाने के लिए यह कार्यक्रम बहुत उपयोगी है।

सभी शिक्षक साथियों से अपेक्षा है कि वे विद्यालय में पूर्ण रूप से तनाव रहित वातावरण तैयार करें ताकि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में दी गई कहानियों, गतिविधियों के भाव को समझकर बच्चे समाज के विकास के लिए अपनी भूमिका का निर्वाह कर सकें। सभी शिक्षक साथियों को शुभकामनाएँ प्रेषित करते हुए मैं आशा करता हूँ कि वे इस पुस्तिका का भरपूर लाभ उठाते हुए प्रत्येक विद्यार्थी को सकारात्मक सोच विकसित करने में पूर्ण सहयोग करेंगे।

सधन्यवाद!

(बिनय भूषण)
निदेशक (शिक्षा)

Dr. (Ms.) Sunita S. Kaushik
Director

State Council of Educational Research and Training
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024
Tel. : +91-11-24331356, Fax : +91-11-24332426
E-mail : dir12scert@gmail.com

Date : 5/7/2019

D.O. No. : F.20(493)/DPR/19-20/3673

संदेश

एस. सी. इ.आर. टी. शिक्षा व्यवस्था का अहम अंग है, इस नाते हमारा यह प्रयास है कि विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के साथ-साथ उनके परिवारों तथा समाज के सर्वांगीण विकास का भरसक प्रयास किया जा सके।

बच्चों के सर्वांगीण विकास को जहां अनेक कारक प्रभावित करते हैं वहीं मानसिकता का विकास उनमें से सबसे महत्वपूर्ण कारक कहा जा सकता है और यही कारक आने वाली पीढ़ियों की सफलता और उनके विकास का द्योतक है।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के माध्यम से हम बच्चों की मानसिकता में सकारात्मक परिवर्तन की अपेक्षा करते हैं। बच्चे को अपने आसपास के वातावरण की सही समझ विकसित होने पर वह प्रकृति में उपलब्ध संसाधनों का सदुपयोग करने लगता है तथा समाज की चुनौतियों को समझ कर उनका समाधान निकालने लगता है। इसलिए बचपन से ही बच्चों में ऐसी मानसिकता विकसित करके उनको समाजोपयोगी बनाने में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अत्यंत कारगर सिद्ध हो रहा है।

यह पाठ्यक्रम दिल्ली सरकार के शिक्षा मंत्री श्री मनीष सिसोदिया जी के मन मे उपजे उस विचार का प्रतिफल है जिसके अनुसार सही समझ विकसित करके शिक्षा के माध्यम से दुनिया की बड़ी से बड़ी समस्या का समाधान निकाला जा सकता है।

इसी विश्वास के साथ आपके समक्ष हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका का दूसरा संस्करण प्रस्तुत करते हुए, मैं इस महत्वपूर्ण कार्य को क्रियान्वित करने वाली टीम के सभी सदस्यों को बहुत बहुत बधाई देती हूं।

आइए हम सब मिलकर इस सपने को साकार करें।

बहुत-बहुत शुभकामनाओं के साथ।

सुनीता कौशिक
5/7/19
डॉ. सुनीता एस कौशिक

आभार

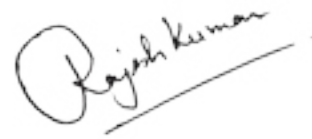
हम उन सभी के प्रति आभार व्यक्त करना चाहते हैं जिन्होंने हमें नर्सरी से आठवीं कक्षा तक हैप्पीनेस पाठ्यचर्या को विकसित करने के लिए मार्गदर्शन दिया। सबसे पहले हम माननीय उप मुख्यमंत्री और शिक्षा मंत्री, दिल्ली सरकार श्री मनीष सिसोदिया जी का धन्यवाद करते हैं जिन्होंने इस पाठ्यक्रम की परिकल्पना की और निरंतर सुझाव और प्रोत्साहन प्रदान किया।

हम श्री संदीप कुमार, सचिव, शिक्षा विभाग, दिल्ली सरकार के सहयोग की भी सराहना करते हैं जिन्होंने हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के निर्माण में अपना अप्रतिम सहयोग दिया और इसे स्कूलों में लागू करने के लिए प्रोत्साहित किया। हम श्री बिनय भूषण, शिक्षा निदेशक, दिल्ली सरकार के इस पाठ्यक्रम हेतु निरंतर सहयोग प्रदान करने के लिए आभारी हैं। डॉ सुनीता एस० कौशिक, निदेशक और डॉ नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली को हमारा हार्दिक आभार जिन्होंने इस पाठ्यक्रम के लिए मार्गदर्शन दिया। इसके अलावा एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली की पूरी शैक्षणिक और प्रशासनिक टीम के भी हम आभारी हैं जिन्होंने हर तरह से आवश्यक सहयोग प्रदान किया। हम श्रीमती सरोज बाला सेन, एडिशनल डायरेक्टर, शिक्षा निदेशालय, श्री शैलेंद्र शर्मा, मुख्य सलाहकार, शिक्षा निदेशक और श्री बी. पी. पाण्डेय, ओ.एस.डी., स्कूल शाखा (शिक्षा निदेशालय) और इस पाठ्यक्रम निर्माण में सहयोग करने वाले शिक्षा निदेशालय के अन्य सभी अधिकारियों का आभार व्यक्त करते हैं।

हम सह-अस्तित्ववादी दर्शन के प्रणेता श्री ए. नागराज जी के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, जिनके सिद्धांत इस पाठ्यक्रम का निर्माण करने में सहायक हुए। हम श्री सोम त्यागी जी के आभारी हैं जिन्होंने इस पाठ्यक्रम की रूपरेखा (Framework) के निर्माण और विकास की दिशा में निरंतर मार्गदर्शन किया।

हम पाठ्यक्रम निर्माण-समूह के हृदय से आभारी हैं, जिन्होंने दिन-रात कड़ी मेहनत करके इसको पूरा किया। Cell for Human Values and Transformative Learning के सदस्यों को उनके अथक एवं निस्वार्थ परिश्रम के लिए हमारा हार्दिक आभार। सुश्री चानी चावड़ा, (सह-संस्थापक, अभिभावक विद्यालय), श्रीमती सुचेता भट (CEO, Dream a Dream), श्रीमती माधुरी मेहता (CEO, Blue Orb Foundation- Cultivating Values for Complete Life), डॉ कुणाल काला (Founder, Circle of Life – A unit of Mind Plus Healthcare), Labhya Foundation और अन्य सभी NGOs के प्रति इस पाठ्यक्रम को विकसित करने में उनकी कड़ी मेहनत और प्रतिबद्धता के लिए हम आभारी रहेंगे।

हम Intelly Jelly और अभ्युदय संस्थान, धनौरा (हापुड़, उत्तर प्रदेश) के भी आभारी हैं। अभ्युदय संस्थान, अछोटी (रायपुर, छत्तीसगढ़) और Equity Cell, एस.सी.ई.आर.टी., महाराष्ट्र के भी आभारी हैं जिनके द्वारा निर्मित कुछ सामग्री को हमने अपने पाठ्यक्रम में लिया है।

हम अपने साथी मेंटर शिक्षकों, श्री राहुल कुमार, श्री हरि शंकर स्वर्णकार, सुश्री आशा, सुश्री राधा रानी भट्टाचार्य, सुश्री निशा जैन और श्री विष्णु कुमार पाण्डेय का प्रूफ रीडिंग के लिए हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं।

हम कवर पेज निर्माण और डिजाइन के लिए श्री जावेद खान और सुश्री अभिनंदिता के भी आभारी हैं। हम श्री इमरान अली (Dream a Dream) का तकनीकी सहयोग के लिए आभार व्यक्त करते हैं। साथ ही हम श्री वरुण खटाना, सहायक अध्यापक सर्वोदय बाल विद्यालय, फतेहपुर बेरी के भी आभारी हैं जिन्होंने प्रशासनिक कार्यों में सहयोग दिया। प्रशिक्षक शिक्षकों, प्रशासनिक कर्मचारियों व अधिकारियों, विशेष रूप से सुश्री नेहा शर्मा और श्री प्रमोद मलिक, DIET दरियागंज के

सदस्यों और छात्राध्यापक/ छात्रध्यापिकाओं को धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या के कार्य को पूरा करने में अपना सहयोग प्रदान किया। इस पुस्तक के निर्माण हेतु ली गई विषयवस्तु के लिए हम सभी ज्ञात-अज्ञात योगदानकर्ताओं के प्रति आभारी हैं।

हम इस पुस्तक के निर्माण करने वाले समूह के पारिवारिक सदस्यों से मिलने वाले सहयोग के लिए भी आभारी हैं। हम उन लोगों का भी आभार प्रगट करना चाहते हैं जिनके नाम का उल्लेख यहाँ नहीं किया गया है, लेकिन उन्होंने अपना सहयोग पाठ्यक्रम को लागू करने से पहले अपने विद्यालयों में पायलट करने के लिए अपना योगदान दिया।

इन सबसे आगे हम दिल्ली के बच्चों को धन्यवाद देते हैं जिन्होंने हमें इस पाठ्यक्रम को विकसित करने के लिए प्रेरित किया।

धन्यवाद

Rajesh Kumar

(डॉ. राजेश कुमार)

अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति

विषय सूची

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की संक्षिप्त रूपरेखा

1. हैप्पीनेस पाठ्यचर्या क्यों

1.1. संदर्भ एवं पृष्ठभूमि (Context & Background):

दुनिया का प्रत्येक बालक जन्म से जिज्ञासु, न्याय और ख़ुशी चाहने वाला, सही कार्य-व्यवहार करने के लिए इच्छुक और सत्य बोलने वाला होता है। अलग-अलग वातावरण में रहकर बढ़ते हुए धीरे-धीरे बच्चा इन मूलभूत गुणों से दूर होता चला जाता है। वर्तमान में जिस वातावरण में बच्चों का पालन-पोषण हो रहा है, वह वातावरण अस्थायी एवं सामंजस्य विहीन है। निरंतर बदलते सामाजिक एवं आर्थिक आयामों ने इस बात की कल्पना को भी बेहद मुश्किल कर दिया है कि आने वाले समय में बच्चे कैसे होंगे और किस तरह के कार्य कर पाएँगे।

वर्तमान दुनिया की दौड़ में हम सफ़लता पाने के लिए संघर्ष करते हैं, परंतु इस उठापटक के बावजूद ख़ुश नहीं हो पाए। यदि हम स्वयं में सुखी रहना सीख लें तो तनाव का स्तर कम हो जाता है और स्वयं के साथ-साथ दूसरों के प्रति भी गहरी अंतर्दृष्टि विकसित होती है। नतीजतन, एक ख़ुश व्यक्ति का गहरी आत्म-खोज (Self discovery) के प्रति झुकाव होता है।

वैश्विक ख़ुशी प्रतिवेदन (वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट 2017) के अनुसार भारत विश्व के सबसे कम ख़ुश राष्ट्रों में गिना जाता है तथा वैश्विक रैंकिंग में दुनिया के 155 देशों में से भारत का 122 वाँ स्थान है। इतना ही नहीं वैश्विक ख़ुशी प्रतिवेदन 2018 में यह स्थान गिरकर 133 वाँ और 2019 में 140 वें तक खिसक गया है।

उपर्युक्त तथ्य पर चिंतन करने से हम यह सोचने के लिए विवश हो जाते हैं कि शिक्षा का मुख्य उद्देश्य केवल विद्यार्थियों की किताबी ज्ञान विकसित करना ही नहीं परंतु उससे कहीं अधिक है। आज भारत में ऐसी पाठ्यचर्या को क्रियान्वित करने की आवश्यकता है जो न केवल भाषा, साक्षरता, अंकों का ज्ञान तथा कला को विकसित करने में मदद करता हो, बल्कि इसके साथ-साथ बच्चों के कल्याण तथा ख़ुशी की तरफ़ भी ध्यान दे।

1.2 विद्यालय परिवेश में हैप्पीनेस

शिक्षा का उद्देश्य अत्यंत विशाल है। इसलिए इसे वर्तमान समाज की आवश्यकता से अलग नहीं देखा जा सकता। अनेकानेक शोध एवं अनुसंधान इस बात की तरफ़ इशारा करते हैं कि शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य आश्वस्त, सजग, उत्तरदायी एवं सुखी व्यक्तियों का निर्माण करना है जो मिलकर एक ख़ुशहाल एवं सामंजस्य पूर्ण समाज खड़ा कर सकें। वर्तमान में हम ख़ुशी पाने के लिए संघर्षरत हैं और प्रत्येक कार्य केवल ख़ुशी प्राप्त करने के लिए ही करते हैं।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रुपरेखा 2005 (NCF 2005) में भी इस बात का उल्लेख किया गया है कि शिक्षा छात्रों के लिए स्वायत्तता की प्रक्रिया हो। NCF 2005 में शिक्षा के उद्देश्यों के अनुसार शिक्षा आत्मान्वेषण (Self discovery) तथा स्वयं को गहराई से जानने की प्रक्रिया के तौर पर देखी जानी चाहिए। वर्तमान स्थिति में लोग स्व-कपट (Self deception) और आत्म-अज्ञान (Self ignorance) को आत्मान्वेषण (Self discovery) और आत्मज्ञान (Self knowledge) मान कर जी रहे हैं, परिणामस्वरूप आज मानव अपने ही अहम का शिकार होकर स्वयं तथा दूसरों के प्रति छल के चक्रव्यूह में फँस गया है। अंततोगत्वा समाज में अन्याय एवं शोषण व्याप्त होता है। शिक्षा व्यवस्था का मुख्य उद्देश्य छात्रों को इसी प्रकार के शोषण, दमन, छल एवं कपट से मुक्त करना है।

वर्तमान में हैप्पीनेस वैश्विक नीति का मुद्दा बन चुका है। यह दर्शाने के लिए भी शोध प्रारंभ हो चुके हैं कि छात्र ख़ुश रहकर बेहतर सीखते हैं। इस संदर्भ में यह बात गौर करने की है कि आज दुनिया भर में छात्रों को माइंडफुलनेस या

उनको सजग बनाने के प्रति अधिक ज़ोर दिया जा रहा है। माइंडफुलनेस का अर्थ वर्तमान क्षणों में किसी दिए हुए उद्देश्य पर अनिर्णीत (Non judgemental) रहते हुए किसी विशेष तरीक़े से ध्यान देना है। Jon Kabat-Zinn, 1982 के अनुसार माइंडफूलनेस हमारे मन में क्षण दर क्षण आने वाले विचारों, भाव और हमारे कार्यों पर ध्यान देने का अभ्यास है।

शिक्षा के नवनिर्माण के लिए यूनेस्को द्वारा जारी मूलभूत सिद्धांतों (अधिगम के चार स्तंभ- UNESCO's 4 pillars of learning) में भी अधिगम के मूलभूत पक्ष पर शिक्षकों के लिए निम्नलिखित दिशा निर्देश प्रदान किए गए हैं:

- जानने के लिए समझना (Learning to know)
- करने के लिए समझना (Learning to do)
- होने के लिए समझना (Learning to be)
- एक साथ रहने के लिए समझना (Learning to live together)

Aristotle का कथन है कि "सुख मानव जीवन का उद्देश्य एवं अर्थ दोनों है। सुख मानव के अस्तित्व का पूर्ण उद्देश्य तथा उसका परिणाम भी है।" Crisp (2000) के अनुसार सुख शिक्षा की एक मात्र स्वाधीन उपलब्धि है।

वास्तव में जन्म से लेकर मृत्युपर्यंत मानव का समस्त प्रयास केवल अपने अंदर ख़ुशी को स्थापित करना ही है। ख़ुशी/सुख यानी हैप्पीनेस को सकारात्मक और सुदृढ़ मैत्री और संबंधों के रूप में भी देखा गया है।

बच्चों के वर्तमान में कल्याण एवं भविष्य में सफ़लता हेतु प्रविधियों की आवश्यकता अटल एवं अकाट्य हो गई है। डोरोथी नॉल्ट (1998) के अनुसार "बच्चे वही समझते हैं जो वे जीते हैं।" और ऐसा प्रतीत होता है कि वास्तव में सिद्धांत एवं विवेक दोनों इस बात पर सहमत हैं। बच्चों के बचपन के अनुभवों से उनके सीखने, समझने, जीने और विकास का क्रम प्रभावित होता है।

अंततोगत्वा बच्चों के कल्याण, उनके मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज के दीर्घ अवधि के मुद्दों को ध्यान में रखकर दिल्ली सरकार ने हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की यह परियोजना नर्सरी से आठवीं कक्षा तक प्रारंभ की है। जैसा कि महात्मा गांधी ने कहा, "यदि विश्व में असली शांति चाहते हैं तो बच्चों से शुरू करना होगा।" अतः इस पाठ्यचर्या को स्कूलों में ले जाने से बच्चों के आत्मान्वेषण (Self discovery) तथा स्वयं में सामंजस्य (Harmony within self) स्थापित करने की प्रक्रिया सुनिश्चित की गई है। यदि बच्चों में बचपन से ही हैप्पीनेस का बीजारोपण कर दिया जाए तो वे निश्चित रूप से तनाव रहित तथा सुखी वयस्क के रूप में विकसित हो सकेंगे। यह पाठ्यचर्या बेहतर, सकारात्मक, जोश युक्त एवं सुखी समाज की स्थापना की दिशा में एक मील का पत्थर साबित होगा।

2. अवधारणा (Concept)

मानव का प्रत्येक कार्य उसके सुख के प्रति चाहना को ही दर्शाता है। वास्तव में इस मुद्दे को लेकर पूरी मानव जाति में सर्वसम्मति है ही। क्या हैप्पीनेस को समझा जा सकता है? अनुभव किया जा सकता है? और प्राप्त किया जा सकता है? या यह अपने समय पर स्वतः ही हमें प्राप्त हो जाती है? हैप्पीनेस की संभावनाएँ हमारे अंदर ही हैं या बाहर? ये कुछ ऐसे प्रश्न हैं जिनका संदर्भ हर बालक तथा वयस्क से जुड़ता है।

ए नागराज (1999) के अनुसार, "स्वयं में निर्विरोध, सामंजस्य या स्वीकृति की स्थिति सुख है।" उन्होंने यह भी कहा है कि जब कोई व्यक्ति स्वयं में और साथ ही बाहरी संसार के साथ सामंजस्य स्थापित करता है तो वह संघर्षविहीन होता है तथा सामंजस्य से जीता है और ऐसी स्थिति को सतत तथा स्थायी बनाए रखने की आवश्यकता महसूस करता है। इस क्रम में स्वयं में सुख की स्थिति, मानव और समाज में ख़ुशहाल व्यवस्था के लिए पृष्ठभूमि है।

सामान्यतः सुख की प्राप्ति इच्छाओं की पूर्ति से होती है। हमारी बहुत सी इच्छाएँ पाँच ज्ञानेंद्रियों के माध्यम से पूरी हो जाती हैं। जैसे खेल खेलना, संगीत सुनना, स्वादिष्ट भोजन खाना, अच्छी सुगंध आदि कार्यों को पूर्ण होने से हमें ख़ुशी

मिलती है। ऐसी संवेदनाओं से सुख के अलावा हमें उस समय भी सुख एवं संतुष्टि का अनुभव होता है जब हमारी भावनाओं जैसे विश्वास, सम्मान, सुरक्षा, प्यार, स्नेह, ममता आदि की पुष्टि संबंधों में होती है।

अगर इसको और विस्तार से देखें तो जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं उनमें संज्ञानात्मक (Cognitive), मनोप्रेरणा (Psychomotor) तथा प्रभावी योग्यताओं का विकास होता ही है। Piaget के संज्ञानात्मक एवं प्रभावी विकास के सिद्धांत (1983) के अनुसार सैद्धांतिक एवं काल्पनिक सोच तथा अमूर्त तर्कशक्ति का विकास इन्हीं विकास के दिनों में होता है। इस अवस्था में बालकों में ज्ञान के प्रति जिज्ञासा, दुनिया को समझने के प्रति जिज्ञासा तथा ज़िंदगी के उद्देश्य और अर्थ को जानने की प्रबल इच्छा विकसित होती है।

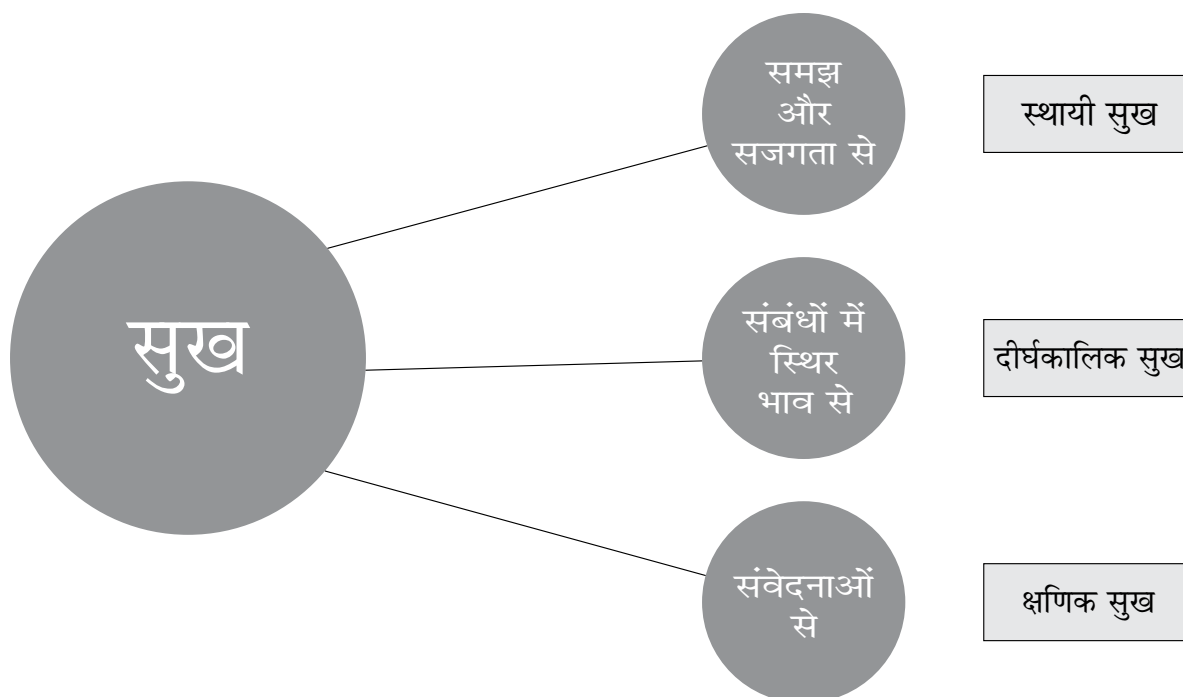
ए. नागराज (1999) ने हैप्पीनेस का एक मॉडल प्रतिपादित किया है। **यह मॉडल जीने के चारों आयामों - व्यवसायिक (material) व्यावहारिक (behavioural) वैचारिक (intellectual) आनुभाविक (exeperiential), को संबोधित करता है**। इन आयामों से हमारी संवेदनाएँ, भावनाएँ, समझ तथा जागरुकता जुड़ी हुई है। अगर इस को एक साथ जोड़ कर देखें तो इससे एक हैप्पीनेस त्रय (Happiness triad) बनता है। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो मानव में इन सभी आयाम में जीने से तृप्ति की अपेक्षा बनी रहती है। यह तृप्ति शांति व संतोष के रूप में सामने आती है। यही सुख है।

हैप्पीनेस त्रय (Happiness triad)

1. **संवेदनाओं से (through our senses):** इस प्रकार का सुख हमें पाँच इंद्रियों से मिलता है जिनमें शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंधेंद्रियाँ शामिल हैं। हम महसूस करते हैं कि अच्छा भोजन खाकर, एक फिल्म देखकर, अच्छा मनपसंद संगीत सुनकर हम भले ही ख़ुश हो जाते हों परंतु यह ख़ुशी कुछ ही समय तक रहती है। एक मिठाई का टुकड़ा खाने या एक अच्छी फिल्म देखने से प्राप्त ख़ुशी कुछ सेकंड से लेकर कुछ घंटों तक रह सकती है इसलिए इस प्रकार के सुख को क्षणिक सुख (Momentary happiness) कहा गया है।

2. **संबंधों में स्थिर भाव से (through stable feelings in relationship):** अपने सभी संबंधों में हमें स्नेह, ममता, कृतज्ञता, विश्वास, सम्मान जैसे भावों की अपेक्षा रहती है। ये भाव संबंध के मोल को स्थापित करते हैं, इसीलिए इन्हें मूल्य भी कहा है। इन मूल्यों के निर्वाह की अपेक्षा हम में बनी रहती है। ये अपेक्षाएँ किसी भी प्रकार की भौतिक तथा सांसारिक वस्तुओं से पूरी नहीं हो सकती। ये केवल भाव से ही पूरी होती हैं। इन भावों की अपेक्षाएँ पूरे होने पर ही हमें ख़ुशी मिलती है। जब हम किसी के प्रति स्नेह, विश्वास, सम्मान, कृतज्ञता आदि महसूस करते हैं तो हमें सुख का अनुभव होता है।यह सुख हमारे साथ ज़्यादा समय तक बना रहता है इसलिए इसे दीर्घकालिक सुख (Long term or deeper happiness) कहते हैं। हमारे मन पर इस गहरे सुख का प्रभाव दीर्घकालिक (लम्बे समय तक) होता है और यह हमें संबंधों में जीने में मदद करता है।

3. **समझ और सजगता से (through learning & awareness):** इस प्रकार का सुख अपने विचारों के प्रति सजग होना, अपने कार्यों के प्रति ध्यान देना, तथा अंतर्द्वंद्व (inner conflict) से मुक्त होने से संबंधित है। इस प्रकार का सुख समझ से जुड़ता है। ऐसी स्थिति हमें तब प्राप्त होती है जब हम किसी समस्या का समाधान ढूँढते हैं, कुछ नया सीखते हैं या किसी नए संप्रत्यय (concept) को समझते हैं या कोई अर्थ समझ पाते हैं। यह सुख हममें बने रहता है इसलिए इसको **स्थायी सुख** (Sustainable happiness) कहा है। इस प्रकार के सुख में विचारों की स्पष्टता, स्वयं की गहरी समझ, वास्तविकता पर ध्यान केंद्रित कर पाना, सजग रहना, कारण को समझना, उद्देश्य को जानना तथा इन सबको अपने जीवन से जोड़ना शामिल है।

   ऐसी समझ से उत्पन्न स्थायी सुख की स्थिति सामाजिक, भावनात्मक तथा व्यवहारात्मक समस्याओं के समाधान के लिए संजीवनी है। जिस व्यक्ति में समझ से ख़ुशी उत्पन्न होती है वह इस ख़ुशी को बनाए रख पाने में समर्थ होता है। वह विकट परिस्थितियों में भी धैर्यपूर्ण और शांत रहता है। ऐसा व्यक्ति संज्ञानशील, आत्मीय व दयालु होता है और स्वयं के लक्ष्य तथा ज़िंदगी के उद्देश्य की समझ के साथ होता है।

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या इस उद्देश्य से बनाई गई है कि विद्यार्थियों का ध्यान क्षणिक सुख से, संबंधों में स्थिर भाव से प्राप्त गहरे सुख और समझ से स्थायी सुख की तरफ़ जाए। इससे वह स्वयं में, संबंधों में तथा समाज में सुख (हैप्पीनेस) को समझ सकेंगे। इस प्रयास से विद्यार्थी बाह्य दुनिया में सुख ढूँढने के स्थान पर स्वयं में समझ और मूल्यों के आधार पर अपनी ख़ुशी सुनिश्चित करने में सक्षम हो सकेंगे।

3. पाठ्यक्रम का प्रारूप (Syllabus outline)

इस पाठ्यक्रम का निर्माण हैप्पीनेस त्रय (Happiness triad) के आधार पर किया गया है। पाठ्यक्रम का मूल उद्देश्य सार्थक तथा चिन्तनात्मक कहानियों एवं गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को स्थायी ख़ुशी की तरफ़ अग्रसर करने में मदद करना है। नियमित रूप से हैप्पीनेस की कक्षाएँ बच्चों को अपने विचारों, भावों तथा व्यवहार में संबंध को समझने और स्वयं, परिवार, समाज तथा आसपास के वातावरण पर होने वाले इसके प्रभाव के विषय में सोचने में मददगार साबित होंगी। यह पाठ्यक्रम पूर्ण रूप से सार्वभौमिक तथा बच्चों की आयु के अनुरूप तैयार किया गया है। अन्य किसी भी विषय की तरह हैप्पीनेस विषय का भी प्रतिदिन एक पीरियड होगा। शिक्षकों के लिए तैयार की गई “Teacher’s Handbook for Happiness Class” में माइंडफुलनेस की गतिविधियाँ, कहानियाँ, गतिविधियाँ तथा चिंतन के प्रश्न एवं आत्माभिव्यक्ति को शामिल किया गया है। इस पाठ्यक्रम से अपेक्षा है कि यह बच्चों के सजगता के स्तर, ध्यान देने तथा ख़ुशी को गहराई से समझकर सार्थक जीवन जीने में मददगार साबित होगा।

इस पाठ्यक्रम को तीन खंडों में विभाजित किया गया है जिसमें निम्नलिखित इकाइयों को शामिल किया गया है:

खंड 1: समझ एवं सजगता के माध्यम से ख़ुशी/सुख की तलाश करना

इकाई 1: अपनी आवश्यकताओं को जानना

इकाई 2: स्वयं के साथ सामंजस्य स्थापित करना

इकाई 3: ख़ुशी या सुख को अपने लक्ष्य के रूप में पहचानना

इकाई 4: शिक्षा क्यों?

खंड 2: भावों के माध्यम से संबंधों में ख़ुशी को अनुभव करना

इकाई 5: हम एक समान कैसे हैं?

इकाई 6: संबंधों में सामंजस्य

इकाई 7: संबंधों में मूल्यों को समझना

इकाई 8: सहयोग एवं मिल-जुलकर जीना

खंड 3: अपनी भागीदारी के माध्यम से ख़ुशी

इकाई 9: परस्पर जुड़े हुए समाज में जीना

इकाई 10: प्रकृति के साथ सहअस्तित्व

इन सभी इकाइयों का निर्माण इस तरह से किया गया है कि ये एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं। जैसे-जैसे बच्चा अगली कक्षा में प्रवेश करेगा वैसे-वैसे इन इकाइयों की विषयवस्तु की गहराई बढ़ती चली जाएगी।

कक्षा-V

क्रम संख्या	खंड	इकाई एवं सत्र
1.	समझ एवं सजगता के माध्यम से ख़ुशी/सुख की तलाश करना/ पता लगाना	• अवधि के आधार पर शरीर एवं स्वयं (Body & Self) की आवश्यकताओं को पहचानना • स्वास्थ्य एवं नियमित दिनचर्या के महत्व को जानना • इस बात का अवलोकन करना कि सभी मानव अपने आसपास की सभी चीज़ों को समझ सकते हैं • स्थायी ख़ुशी की तलाश करना/का पता लगाना तथा उद्देश्य की स्पष्टता के साथ इसको समझना • अच्छा होने और अच्छा लगने में अंतर को समझना • हमेशा ख़ुश रहने की इच्छा को महसूस करना • आवश्यकता से अधिक होने के भाव को महसूस करना (दूसरों के साथ बाँटने में सक्षम होना)

2.	भावों के माध्यम से संबंधों में ख़ुशी को अनुभव करना	• संबंधों में भावों के आधार पर मानव-मानव में समानताओं को पहचानना (सम्मान एवं विश्वास की इच्छा) • संबंधों में योगदान का अवलोकन करना ⅄ माता-पिता ⅄ शिक्षक ⅄ बहन-भाई ⅄ दादा-दादी ⅄ विस्तृत परिवार (Extended Family) ⅄ सामाजिक संबंध जैसे आस-पड़ोस, मित्र, स्कूल से जुड़े लोग • भावों एवं मूल्यों को पहचानना ⅄ सम्मान (Respect) ⅄ कृतज्ञता (Gratitude) ⅄ स्नेह (Affection) ⅄ ममता (Care) ⅄ वात्सल्य (Guidance) ⅄ सहयोगिता (collabaration) ⅄ सौहार्द (cordiality) • केवल परिणाम पर ध्यान ना देकर व्यवहार भाव तथा प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करना • दूसरों के सहयोग एवं भागीदारी की सराहना करना • कक्षा की गतिविधियों के दौरान प्रतिद्वंद्विता की अपेक्षा सहयोग के भाव के अभ्यास को प्रोत्साहित करना।
3.	अपनी भागीदारी के माध्यम से ख़ुशी	• स्वयं की सृजनात्मक अभिव्यक्ति • सहयोग एवं भागीदारी • सहयोग के भाव को प्रोत्साहित करना • सहयोग एवं मिल-जुलकर काम करने से उत्पन्न ख़ुशी को महसूस करना • प्रकृति की विभिन्न इकाइयों की भूमिका तथा उनके प्रयोजन को समझना [प्रकृति के विभाजन की चार अवस्थाएँ- पदार्थ अवस्था, प्राण अवस्था, जीव अवस्था तथा ज्ञान अवस्था]

3. अधिगम संप्राप्ति

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की कक्षा से गुज़रने पर छात्रों में निम्न क्षमताओं का विकास अपेक्षित है:

क. सजगता एवं ध्यान देने की क्षमता का विकास:

- बच्चों में स्वयं के प्रति जागरूकता का स्तर बढ़ता है तथा ध्यान देने की क्षमता का विकास होता है।
- विषयवस्तु को ध्यान से समझ सकते हैं।
- शैक्षिक तथा पाठ्य सहगामी गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं।
- अध्ययन के प्रति रुचि बढ़ती है।
- सुनने की क्षमता का विकास होता है (शिक्षकों, परिवारजनों तथा सहपाठियों आदि के साथ)।
- वर्तमान में किए जा रहे कार्य पर ध्यान केंद्रित होता है तथा ध्यान भटकने की संभावनाएँ घटती हैं। उदाहरण के तौर पर शिक्षण कार्य, खेल, कला आदि में।
- वर्तमान में बने रहना सीखते हैं। जैसे आसपास और स्वयं के अंदर जो कुछ घटित हो रहा है उसके प्रति जागरूक रहते हैं।
- अपने किए गए कार्यों के प्रति सजग होते हैं और कार्य करने से पहले सोचते हैं।

ख. समालोचनात्मक सोच एवं चिंतन का विकास

- स्वयं को तथा दूसरों को बेहतर समझ पाते हैं।
- किसी के विचारों और व्यवहार को समझने की योग्यता एवं उस पर अनु-क्रिया की क्षमता का विकास होता है।
- समालोचनात्मक रूप से सोचने लगते हैं और बिना मूल्यांकन के विश्वास नहीं करते हैं।
- समाधान केंद्रित हो जाते हैं।
- बेहतर चयन कर सकते हैं।
- पूर्वधारणा एवं रूढ़िवादिता से बाहर निकलकर सोच पाते हैं।
- सोच में नवाचार पनपता है तथा कार्य को सृजनात्मक रूप से क्रियान्वित करते हैं।

ग. सामाजिक और भावनात्मक योग्यताओं का विकास

- आत्मीयता विकसित होती है। (दूसरों की स्थिति को समझकर स्वयं को उसकी स्थिति में रखकर उसी के अनुरूप प्रतिक्रिया देते हैं।)
- संबंधों में एक-दूसरे की अपेक्षाओं को समझते हैं।
- तनाव और बेचैनी से निपटने में सक्षम होते हैं।
- कठिन परिस्थितियों को पहचानकर एवं मनन करके ध्यानपूर्वक उनके समाधान हेतु निर्णय लेते हैं।
- संबंधों को पहचानकर उन्हें बनाए रखते हैं तथा विवाद की स्थिति में उपयुक्त तरीक़े से समाधान प्रदान करते हैं।
- बेहतर संप्रेषण एवं अभिव्यक्ति कौशल का विकास होता है।

घ. आत्मविश्वास एवं मनोहर व्यक्तित्व का विकास

- दैनिक जीवन के प्रति संतुलित दृष्टिकोण का विकास होता है।
- सुखद व्यवहार के साथ आत्मविश्वास झलकता है।
- स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ती है।
- स्वयं, परिवार, समाज, एवं प्राकृतिक व्यवस्था को समझकर उसकी सराहना कर पाते हैं।
- अपनी ज़िम्मेदारी को समझकर जीते हैं।

शिक्षक साथियों के लिए दिशा-निर्देश

किसी भी व्यक्ति से पूछो- क्या तुम्हें ख़ुशी चाहिए? सबका उत्तर एक ही होता है- हाँ! ख़ुशी चाहिए। इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता है कि वह व्यक्ति किस धर्म, जाति, वर्ग, देश, लिंग अथवा आयुवर्ग से संबंध रखता है। सब चाहते तो हैप्पीनेस ही हैं। जाने-अनजाने इसी की प्राप्ति के लिए तन मन धन लगाकर प्रयत्नशील रहते हैं, लेकिन दूसरा प्रश्न- क्या आप हमेशा ख़ुश रहते हैं? पूछते ही सभी हक्के-बक्के से रह जाते हैं। अब पहले की तरह सबका उत्तर एक जैसा नहीं होता है। ज़िंदगी में सभी की चाहत तो हैप्पीनेस की ही है, लेकिन फिर वह पूरी क्यों नहीं होती है? इसी पहेली को सुलझाने के लिए शिक्षा विभाग (दिल्ली) और एस०सी०ई०आर०टी० (दिल्ली) ने अपने कुछ शिक्षक साथियों व कई स्वयंसेवी संस्थाओं के शिक्षा के प्रति समर्पित शिक्षा-प्रेमियों के साथ मिलकर हैप्पीनेस पाठ्यचर्या तैयार किया है। कक्षा में इसके नियमित अभ्यास से विद्यार्थियों को हमेशा ख़ुश रहने की प्रेरणा मिलेगी और वे न केवल ख़ुश रहेंगे बल्कि विभिन्न विषयों को ख़ुश होकर पढ़ेंगे और पढ़ाई में रुचि लेंगे। इसकी विषयवस्तु को ध्यान देने की प्रक्रिया, कहानियों, गतिविधियों और अभिव्यक्तियों में पिरोया गया है। शिक्षक 'टीचर्स हैंडबुक' में दिए गए निर्देशों के अनुसार इस विषयवस्तु का अभ्यास कराएँगे।

औपचारिक शिक्षा में जिस तरह विद्यार्थियों को विज्ञान, गणित, इतिहास, भाषा आदि में विभिन्न तरीक़ों से पारंगत करते हैं, उसी तरह उनमें हैप्पीनेस यानी ख़ुश रहने का अभ्यास भी विकसित किया जा सकता है। आज से बीस साल पहले यह कहना शायद संभव नहीं था, लेकिन आज दुनिया भर के विद्यालयों में इस पर काम हो रहा है। इस पाठ्यचर्या के माध्यम से हमारा यह प्रयास है कि हम विद्यार्थियों को हमेशा ख़ुश रहने और दूसरों की ख़ुशी के लिए मददगार होने के काबिल बना सकें।

विद्यार्थियों में हैप्पीनेस सुनिश्चित करने के लिए विद्यालयी पाठ्यचर्या में इसे एक अनिवार्य विषय के रूप में शामिल किया गया है। हमारी ख़ुशी का संबंध हमारे विचार व भावों (thoughts and feelings) तथा मन की स्थिति (state of mind) से है, इसलिए इस पाठ्यचर्या में माइंडफुलनेस (सजगता प्रधान), कहानी (चिंतन प्रधान), गतिविधि (विचार प्रधान) तथा अभिव्यक्ति (भाव प्रधान) जैसे आयामों को समाहित किया गया है।

प्रस्तुत शिक्षक संदर्शिका (teacher's handbook) चार खंडों में विभक्त है:

1. प्रथम खंड - माइंडफुलनेस (Mindfulness)
2. द्वितीय खंड - कहानी
3. तृतीय खंड - गतिविधि
4. चतुर्थ खंड -अभिव्यक्ति

ध्यान देने की प्रक्रिया में हम अपने आसपास के वातावरण, विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के प्रति सजग होते हैं। ध्यान देने के अभ्यास से बच्चे शैक्षिक प्रदर्शन बेहतर करते हैं। वे भावनात्मक रूप से स्थिर होते हैं और शांति व ख़ुशी के एहसास की ओर बढ़ते हैं। ऐसा अभ्यास करने पर विद्यार्थी प्रतिकूल परिस्थितियों में भी प्रतिक्रिया (reaction) करने के बजाय सहज भाव से सोच-समझकर निर्णय लेने में सक्षम हो पाएँगे।

इस पाठ्यचर्या में इस प्रकार की कहानियाँ हैं कि इनके माध्यम से बच्चों के व्यवहार में वाँछित परिवर्तन लाया जा सकता है। कहानियाँ विद्यार्थियों को सोचने के लिए कुछ न कुछ सामग्री प्रदान करने हेतु रची व संकलित की गई हैं। इन कहानियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्व-मूल्याँकन (self evaluation) के माध्यम से एक बेहतर इनसान बनने के लिए प्रेरित करना है।

गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थी स्वयं, परिवार, समाज और प्रकृति में अपनी भूमिका को खेल-खेल में जान सकेंगे। उनमें बेहतर विश्लेषण क्षमता, तर्कशीलता और निर्णय क्षमता का विकास होगा। इससे वे घटनाओं और वास्तविकताओं को जैसी हैं वैसा देख पाने में सक्षम होंगे। इस पाठयक्रम के माध्यम से ऐसा माहौल देने का प्रयास रहेगा जिससे कि एक ख़ुशहाल और उपयोगी व्यक्तित्व का विकास हो सके।

अभिव्यक्ति के तहत सप्ताह के आख़िरी दिन विद्यार्थियों को अपने भावों (feelings) को व्यक्त करने का अवसर दिया जाएगा। इसमें विद्यार्थी अपने जीवन में आ रहे सकारात्मक बदलावों को भी साझा करेंगे ताकि वे एक-दूसरे से प्रेरणा पा सकें। अभिव्यक्ति के लिए इस प्रकार के प्रश्नों का निर्माण किया गया है कि विद्यार्थी अपनी उन्नति में दूसरों की भागीदारी को देख सकें और ख़ुद भी अपनी भागीदारी करने के लिए प्रेरित हों। इस दौरान शिक्षक विद्यार्थियों की सोच और व्यवहार में आ रहे परिवर्तनों का आकलन भी कर पाएँगे।

इस पाठ्यचर्या का संचालन इस प्रकार करेंगे:-

हैप्पीनेस पीरियड	**कक्षा 5**
सोमवार	माइंडफुलनेस (Mindfulness)
मंगलवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट माइंडफुलनेस कहानी एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट माइंडफुलनेस
बुधवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट माइंडफुलनेस कहानी एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट माइंडफुलनेस
गुरूवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधि एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट माइंडफुलनेस
शुक्रवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधि एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट माइंडफुलनेस
शनिवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट माइंडफुलनेस विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट माइंडफुलनेस

रोज़ाना की माइंडफुलनेस की गतिविधि: चेक-इन (Check-in) व चेक-आउट (Check-out):

- रोज़ाना की हैप्पीनेस कक्षा (happiness class) के आरम्भ व अंत में भी "माइंडफुलनेस का अभ्यास" होगा। (सप्ताह के पहले दिन यह गतिविधि माइंडफुलनेस खंड में दिए गए निर्देशों के अनुसार करानी है।)
- चेक-इन (Check-in)- कक्षा शुरू होते ही 2 से 3 मिनट का होगा जिसमें विद्यार्थियों को श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करवाएँगे। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों को हैप्पीनेस कक्षा के लिए तैयार करना है। शुरूआत में यह अभ्यास 1 मिनट का रखें, धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 से 3 मिनट कर सकते हैं। माँइडफुलनेस वाले दिन इस गतिविधि (mindful Check-in) को माइंडफुलनेस खंड में दिए गए निर्देशों के अनुसार करानी है। कहानी, गतिविधि और अभिव्यक्ति वाले दिन इस गतिविधि (Check-in) में केवल श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करानी है और उसके बाद कोई प्रश्न न पूछकर सीधे कहानी, गतिविधि या अभिव्यक्ति शुरु कराएँ।
- चेक-आउट (Check-out)- कक्षा के अंत में 1-2 मिनट विद्यार्थी शांत बैठकर उस दिन की चर्चा, गतिविधि या अभिव्यक्ति से निकले निष्कर्ष पर मनन (Reflection) करेंगे। इस दौरान शिक्षक कोई अन्य निर्देश न दें। इस साइलेंट चेक-आउट (silent Check-out) के बाद कोई प्रश्न न पूछें।
- शुरूआत में यह अभ्यास रोज़ाना 1 मिनट का रखें। धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 मिनट कर सकते हैं।
- शिक्षकों से अनुरोध है कि हैप्पीनेस कक्षा में सभी दिन (माइंडफुलनेस, कहानी, गतिविधि व अभिव्यक्ति) में चेक-इन (Check-in) से शुरू करें और चेक-आउट (Check-out) से अंत करें।

माइंडफुलनेस खंड

शिक्षकों के लिए: सभी शिक्षक माइंडफुलनेस की क्लास लेने से पहले इस चैप्टर को ध्यान से पढ़ लें। इससे पूरे वर्ष माइंडफुलनेस की क्लास चलाने में आपको मदद मिलेगी।

माइंडफुलनेस क्या है?

इसे समझने के लिए निम्न वाक्य को ध्यान से पढ़ें।

आप माइंडफुल (mindful) हैं या आपका माइंड फुल (mind full) है?

- माइंडफुल (mindful) होने का अर्थ है पूरा ध्यान देकर वर्तमान के प्रति सजग रहना।
- माइंड फुल (mind full) होने का अर्थ है कई विचारों की उलझन में ध्यान का बँटा रहना और वर्तमान के प्रति सजग न रहना।

इसलिए वर्तमान में बने रहना, अभी के प्रति सजग-सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।
माइंडफुलनेस ही हैप्पीनेस का आधार है।

इस क्लास के बारे में कुछ ख़ास बिंदु समझ लें:

माइंडफुलनेस क्लास हर सप्ताह के पहले दिन सोमवार या फिर उसके अगले दिन (यदि सोमवार को छुट्टी हुई) ली जाएगी। इस क्लास के दौरान 30-35 मिनट के पीरियड में तीन प्रमुख चरण होंगे:

1.a. शुरूआत में 3-5 मिनट का माइंडफुलनेस चेक-इन।

1.b. इस अभ्यास के बाद बच्चों के अनुभव पर लगभग 5-8 मिनट की चर्चा। इसमें हर सप्ताह कुछ अलग-अलग बच्चों से उनका अनुभव पूछें और माइंडफुलनेस से उनके कार्य या बरताव में आए बदलाव पर चर्चा करें।

शिक्षक से अनुरोध है कि वे बच्चों को किसी भी अपेक्षित परिणाम का सुझाव न दें बल्कि बच्चों को स्वयं के अंदर खोज कर जवाब देने में मदद करें।

2. माइंडफुलनेस के अभ्यास के तहत लगभग 5 मिनट अपने विचारों या शरीर में चल रही घटनाओं के प्रति सजगता के अभ्यास के लिए दी गई अलग-अलग गतिविधि को क्लास में करवाएँ। ये गतिविधियाँ हर सप्ताह अलग-अलग होंगी। इसके बाद किए गए अभ्यास पर विद्यार्थियों से लगभग 15 मिनट की चर्चा करें। शिक्षक से अनुरोध है कि प्रति सप्ताह होने वाले इस अभ्यास के उपरांत चर्चा में अलग-अलग विद्यार्थियों को अपनी बात रखने के लिए प्रोत्साहित करें और कोशिश करें कि 3 से 4 सप्ताह में हर बच्चा अपनी बात ज़रूर रखे।

3. क्लास के अंत में रोज़ाना 1-2 मिनट शांत बैठने (Silent Sitting) का अभ्यास।

माइंडफुलनेस के अभ्यास से कई फ़ायदे हैं, जैसे:

- पढ़ाई के दौरान कक्षा में ध्यान बनाए रखने में मदद।
- अध्यापक की बातों को ध्यान से सुनने में मदद।
- स्कूल तथा घर पर पढ़ाई करते वक़्त पढ़ाई पर फोकस बनाए रखने में मदद।

- सोचने समझने की क्षमता और स्मरण-शक्ति में सुधार
- पढ़ाई के अलावा भी किसी और काम को करते समय उस काम में ध्यान लगा कर रखने में सहायता
- हर वक़्त सजग रहने की क्षमता का बढ़ना
- बात करते वक़्त, खाते वक़्त या कोई कार्य करते वक़्त यह ध्यान रखने में मदद मिलना कि कहीं हम कुछ ग़लत काम तो नहीं कर रहे या ग़लत बात तो नहीं कह रहे।

विद्यार्थियों के लिए माइंडफुलनेस का अभ्यास:

माइंडफुलनेस के अभ्यास से विद्यार्थियों को कुछ ऐसी गतिविधियाँ करने का अभ्यास होगा जो वे अपने निजी जीवन में इस्तेमाल कर पाएँगे व लाभान्वित होंगे। यह ध्यान में रखा जाए कि प्रत्येक विद्यार्थी अलग-अलग गतिविधियों से कनेक्ट (connect) कर पाएँ।

शिक्षक के लिए कुछ विशेष निर्देश (ऐसा करें):

- ध्यान की इस कक्षा में ध्यान का अभ्यास करवाते समय आप स्वयं भी सक्रिय भागीदार बनें।
- जब कक्षा में प्रवेश करें तो अपनी मनःस्थिति को लेकर सजग रहें व कोशिश करें कि आपके विचार और भावनाएँ स्थिर रहें। याद रखें कि बच्चा शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।
- विद्यार्थियों के साथ प्यार, सौहार्द व विनम्रता के साथ पेश आएँ और मधुर भाषा में बात करें।
- ध्यान की प्रक्रिया शुरू होने के पहले यह सुनिश्चित करें कि कक्षा का वातावरण शांत हो और हर विद्यार्थी अपने-आप को सहज महसूस करे।
- यह भी देखें कि ध्यान के पश्चात वह अपने अनुभव साझा कर सके। कोई भी विद्यार्थी एक सुरक्षित और सहज वातावरण में ही अपनी बात कहना चाहता है या कह पाता है।
- ध्यान दें कि आपके धैर्य और व्यवहार की आवश्यकता सिर्फ़ इस कक्षा में ही नहीं है, बल्कि दिन भर में कई बार आपके समक्ष ऐसी प्रतिकूल परिस्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं जहाँ पर आपको सहजता, सरलता और धैर्य की आवश्यकता होगी।
- आपका विद्यार्थी न सिर्फ़ कक्षा में बल्कि कक्षा के बाहर भी आपके व्यवहार से सीख रहा होता है।
- ध्यान के अभ्यास से हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना कदापि नहीं हैं। हमारे इस प्रयास का उद्देश्य विद्यार्थियों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच-विचार करके बेहतर प्रतिक्रिया देने में सक्षम हो जाएँ।
- विद्यार्थियों के शांत होने का इंतज़ार करें। उनके शांत होने पर ही ध्यान की गतिविधि शुरू करें।

ध्यान रखने की बातें (ऐसा न करें):

- ध्यान रखें कि इस दौरान विद्यार्थियों को किसी शब्द या मंत्र का उच्चारण करने को न कहें।
- हैप्पीनेस व ध्यान की कक्षा में किसी तरह के तनावपूर्ण अभिव्यक्ति जैसे- किसी बात पर विद्यार्थियों को डाँटने या सख़्त शब्दों में निर्देश देने से बचें।
- ध्यान देने के अभ्यास के लिए किसी भी तरह से किसी भी बच्चे पर दबाव न डालें।
- ध्यान देने के अभ्यास को बच्चे कोई साधना न समझ लें।

सत्र 1. माइंडफुलनेस का परिचय

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 2- 3 मिनट
   b. माइंडफुलनेस का परिचय: 20-30 मिनट
2. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1- 2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 2-3 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से....हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस का परिचय: 20-30 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को माइंडफुलनेस (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में शिक्षक विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

"हैप्पीनेस की क्लास में आप सभी का स्वागत है। जैसे कि आप सभी जानते हैं कि पिछले साल हैप्पीनेस क्लास में हर सप्ताह के पहले दिन आपकी माइंडफुलनेस (mindfulness) की कक्षा होती थी, उसी प्रकार इस साल भी हर सप्ताह के पहले दिन आप माइंडफुलनेस की अलग-अलग गतिविधियाँ करेंगे।"

- क्या कोई बताना चाहेगा कि आपके अनुसार माइंडफुलनेस क्या है?
- पिछले साल इसके बारे में जान कर आपको क्या मदद मिली?

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

अब शिक्षक विद्यार्थियों को शांत बैठने के लिए कहें। इसके बाद विद्यार्थियों से कहें कि वे अगले 1 मिनट तक आँखें बंद रखकर मन में जो भी विचार आते हैं उन्हें आने दें। अब आँखें खोलने के बाद उनसे पूछें, क्या उनके विचार बीते हुए पल/घटना के बारे में/ आने वाले पल की प्लानिंग/चिंता के बारे में या इस पल/वर्तमान में थे? (विद्यार्थियों से कहें कि उनके विचार इन तीनों में से जिस-जिस काल में थे, वे उस ऑप्शन में हाथ उठाएँ)

(ज़्यादातर यही पाया जाता है कि सबके अधिकतर विचार भूतकाल और भविष्य में रहते हैं, जबकि हम कार्य वर्तमान में करते हैं।)

आप माइंडफुल (mindful) हैं या आपका माइंड फुल (mind full) है?

- माइंडफुल (mindful) होने का अर्थ है पूरा ध्यान देकर वर्तमान के प्रति सजग रहना।
- माइंड फुल (mind full) होने का अर्थ है कई विचारों की उलझन में ध्यान का बँटा रहना और वर्तमान के प्रति

सजग न रहना।

इसलिए वर्तमान में बने रहना, अभी के प्रति सजग-सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।
माइंडफुलनेस ही हैप्पीनेस का आधार है।

माइंडफुलनेस के अभ्यास से-

- पढ़ाई के दौरान विद्यार्थियों का ध्यान कक्षा में बनाए रखने में मदद होती है। स्कूल में या घर पर पढ़ाई करते वक्त विद्यार्थियों की पढ़ाई पर फोकस बनाए रखने में मदद मिलती है।
- शिक्षक की बातों को ध्यान से सुनने में मदद मिलती है।
- ध्यान देने के अभ्यास से तनाव, उदासी, चिंता, अकेलापन, जैसी समस्याएँ कम होती हैं।
- यदि हर क्षण में हमारा ध्यान (attention) हम जो कार्य कर रहे हैं, उस पर होगा तो उससे हमारा कार्य जल्दी समाप्त होगा, हम कार्य बेहतर कर पाएँगे और कार्य को बिना तनाव के कर पाएँगे।

क्या करें और क्या न करें:

- ऊपर दिए गए बिंदुओं पर विद्यार्थियों से उनके स्तर के अनुसार, उनके जीवन से संबंधित उदाहरणों पर चर्चा करें।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- विद्यार्थियों द्वारा दिए गए उत्तर पर कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. **साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1- 2 मिनट**

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (Reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 2. Mindful Belly Breathing

समय वितरण		
1.	a.	माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
	b.	माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट
2.	a.	Mindful Belly Breathing: 5 मिनट
	b.	Mindful Belly Breathing पर चर्चा: 10 मिनट
3.	साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट	

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम…तेज़ी से आ रही हैं या आराम से….हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- विद्यार्थियों द्वारा दिए गए उत्तर पर कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) Mindful Belly Breathing: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अपने अंदर आती और बाहर जाती साँस पर जाए।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को बताया जाए कि Mindful Breathing में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर आते हैं और हर अंदर-बाहर आती-जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं।
- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद करने को कहें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने शरीर के अंदर जाती तथा बाहर आती प्रत्येक साँस पर ध्यान दें।
- अब विद्यार्थियों को अपने पेट पर एक हाथ रखने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को कहें कि उन्हें श्वास के साथ-साथ पेट के अंदर तथा बाहर जाने पर भी ध्यान लेकर जाना है।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे इस बात पर ध्यान दें कि साँस लेते और छोड़ते समय उनका पेट कब अंदर की तरफ़ जाता है और कब बाहर की ओर फूलता है।
- इस बीच यदि यह दिखता है कि विद्यार्थियों का ध्यान अपने श्वास एवं पेट से हट गया है तो शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि साँस लेते समय पेट बाहर तथा साँस छोड़ते हुए पेट अंदर की ओर जाता है
- गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद विद्यार्थियों से सामूहिक रूप से ये सवाल पूँछें।
  - क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया?
  - क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया?
  - आपका पेट कब अंदर गया?
  - आपका पेट कब बाहर की ओर फूला?
- अब गतिविधि को दोबारा 1-2 मिनट के लिए करवाएँ और एक बार फिर विद्यार्थियों को ध्यान से जाँचने के लिए बोलें कि साँस लेने तथा छोड़ने और पेट के गति (movement) में क्या पैटर्न है?

2. b) Mindful Belly Breathing पर चर्चा: 10 मिनट

- क्या साँस लेते समय, पहले कभी आपका ध्यान पेट के अंदर-बाहर होने पर गया था?
- साँस के अंदर लेने से पेट क्यों फूलता है और साँस के छोड़ने से पेट क्यों अंदर जाता है?
- चर्चा करें कि जब हम पेट के साथ-साथ श्वास पर भी ध्यान देते हैं तो हमारी साँस धीमी और गहरी होती है। हम कभी भी कहीं भी इस प्रकार का अभ्यास कर सकते हैं।
- साँस गहरी व ध्यानपूर्वक लेने से हमें कैसा अनुभव होता है?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 3. Temperature of Breath

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट
2. a. Temperature of Breath: 5 मिनट
   b. Temperature of Breath पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से....हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।
- क्या करें और क्या न करें:
- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- विद्यार्थियों द्वारा दिए गए उत्तर पर कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2) a. Temperature of Breath: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अंदर आती और बाहर जाती साँस की शीतलता और गर्माहट पर ले जाना।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए- आज हम अपना ध्यान इस बात पर लेकर जाएँगे कि अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस ठंडी है या गर्म। इसका एहसास करने के लिए हम अपनी तर्जनी अंगुली को क्षैतिज स्थिति में (horizontally) अपनी नाक के नीचे रखेंगे। (विद्यार्थियों को करके दिखाएँ।)
- अब शिक्षक विद्यार्थियों को नाक के नीचे अंगुली लगाकर ध्यान देकर महसूस करने को कहें कि अंदर आती और बाहर जाती साँस में से कौनसी साँस ठंडी लगी और कौनसी गर्म?
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि साँस अंदर लेते समय हवा ठंडी तथा साँस छोड़ते गर्म होती है।
- इस प्रक्रिया का अभ्यास अगले 1 मिनट तक करें।
- यह गतिविधि चर्चा के बाद फिर से दोहराई जाए।

2) b. Temperature of Breath पर चर्चा: 10 मिनट

- अंदर जाते हुए हवा कैसी महसूस हुई? (ठंडी या गर्म)
- बाहर जाते हुए हवा कैसी महसूस हुई? (ठंडी या गर्म)
- आपने अपनी साँस के बारे में क्या नया जाना?
- अपनी साँस के बारे में जान कर आपको कैसा लगा?

क्या करें और क्या न करें:

- यदि कोई विद्यार्थी साँस की ठंडक/गर्माहट महसूस नहीं कर पा रहा तो उसपर किसी भी प्रकार का दबाव न डालें।
- विद्यार्थियों को कहा जा सकता है कि निरंतर, थोड़े-थोड़े अभ्यास से हम अपनी साँस पर ध्यान देना सीख सकते हैं।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं

सत्र 4. Mindful Listening I

समय वितरण		
1.	a.	माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
	b.	माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट
2.	a.	Mindful Listening I- शांति या शोर: 5 मिनट
	b.	Mindful Listening I- शांति या शोर पर चर्चा: 10 मिनट
3.	साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट	

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति

सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से....हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
- मन के अंदर तनाव की कमी
- क्लास में ध्यान देने में मदद
- इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) Mindful Listening I: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी अपने वातावरण से आने वाली आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक ब्लैकबोर्ड को दो हिस्सों में बाँटें और प्रत्येक हिस्से में एक-एक स्थिति लिखकर बच्चों से पूछें:
- " क्या आप बता सकते हैं कि निम्न में से कौन-कौनसी स्थितियों में बहुत शोर होता है कौन-कौनसी स्थितियों में शांति होती है?"

स्थितियाँ	शांति	शोर
ट्रैफिक		
कक्षा में बात करते हुए बच्चे		
गार्डन में बैठते वक़्त		
मार्किट में ख़रीदारी करते वक़्त		
स्कूल में छुट्टी होते वक़्त		
अपने घर में अकेले बैठे वक़्त		
कक्षा में माइंडफुलनेस करते हुए		

- शिक्षक कुछ विद्यार्थियों से यह प्रश्न पूछें:
- जब आप शोर वाली स्थिति में होते हैं तो कैसा महसूस करते हैं?
- जब आप शांत स्थिति में होते हैं तब आप कैसा महसूस करते हैं?
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि वे सभी अपनी आँखें बंद करके एक आरामदायक स्थिति में बैठें और कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाज़ों को सुनें। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफिक की, बाहर किसी के बात करने की, कक्षा में विद्यार्थियों के हँसने की इत्यादि हो सकती हैं।
- अगर शिक्षक को यह महसूस होता है कि विद्यार्थियों का ध्यान आवाज़ों से कहीं और भटक गया है, तो सहज भाव से उन्हें सचेत करते हुए वापस आवाज़ों की तरफ़ ले जाया जाए।

- (30 सेकेण्ड तक विद्यार्थियों को उन आवाज़ों को सुनने दें। तत्पश्चात उनकी आँखें खुलवाकर चर्चा के लिए दिए प्रश्न पूछें।)

2. b) Mindful ListeningI I: 10 मिनट

- आप कौन-कौनसी आवाज़ें सुन पा रहे थे?
- आवाज़ें किस ओर से आ रही थीं?
- क्या आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा था? क्या आप इसके बारे में सजग हो पाए?
- इस गतिविधि से आपको क्या लाभ हो सकता है? (जब भी हम शांत होकर अपना ध्यान आवाज़ों पर ले जाते हैं तो हम सामान्यतः सुनाई देने वाली आवाज़ों से ज़्यादा सुन पाते हैं।)

क्या करें और क्या करें:

- शिक्षक ध्यान रखें कि विद्यार्थियों द्वारा दिए गए सभी उत्तर स्वीकार्य हैं और उन्हें सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 5. Mindful Listening II

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट
2. a. ध्यान देकर सुनना- 2 (Mindful Listening): 5 मिनट
   b. ध्यान देकर सुनना- 2 (Mindful Listening) पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम…तेज़ी से आ रही हैं या आराम से….हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
- मन के अंदर तनाव की कमी
- क्लास में ध्यान देने में मदद
- इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) ध्यान देकर सुनना- 2 (Mindful Listening): 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी अपने वातावरण से आने वाली आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देंगे।

शिक्षक के लिए नोट-

शिक्षक विद्यार्थियों से उत्तर लेते समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकारें एवं उन पर सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को आरामदायक तरीक़े से बैठकर आँखें बंद करने के लिए कहें।
- यदि विद्यार्थी अपनी आँखें बंद करने में सहज नहीं हैं, तो उन्हें कहें कि वे नीचे देख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे सभी अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ला सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहें कि उनका शरीर कुर्सी को छू रहा है,उसे महसूस करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि क्या उनके पैर फर्श को छू रहे हैं? क्या उनके हाथ उनके शरीर को छू रहे हैं?
- अब, विद्यार्थियों को कहें कि बंद आँखों के साथ, वे सभी अपना ध्यान कक्षा में आने वाली आवाज़ों पर ले आएँ।

(30 सेकंड तक उन्हें उन आवाज़ों को सुनने दें। तत्पश्चात उनकी आँखें खुलवाकरलें।

सामूहिक रूप से विद्यार्थियों से पूछें कि कक्षा में आप किस तरह की आवाज़ें सुन रहे थे?)

- इसके बाद शिक्षक विद्यार्थियों को दोबारा आँखें बंद करने के लिए कहें।
- शिक्षक एक ऐसी आवाज़ पहचानें जो विद्यार्थियों को लगातार व साफ़ साफ़ सुनाई दे रही हो, जैसे पंखे की आवाज़ या बाहर ट्रैफ़िक की आदि। यदि ऐसी कोई आवाज़ उपलब्ध नहीं है, तो शिक्षक अपने-आप भी कोई आवाज़ कर सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से उनका अपना ध्यान इस आवाज़ पर केंद्रित करने को कहें।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे जिस आवाज़ को सुन रहे हैं उसमें विभिन्न पैटर्न की पहचानें।

2. b) गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु: 10 मिनट

- क्या आप उस दिशा की पहचान करने में सक्षम थे जिससे ध्वनि आवाज़ आ रही थी?
- क्या आवाज़ में कोई बदलाव आया था?
- ध्वनि स्थिर होने पर ध्यान देना आसान था या जब ध्वनि का आप पैटर्न सुन रहे थे उस पर ध्यान देना आसान था?
- किसी भी समय, जब आपके विचार भटक गए, क्या आप आवाज़ पर अपना ध्यान वापस लाने में सक्षम थे? कैसे?

क्या करें और क्या न करें:

- अपने वातावरण में उपस्थित आवाज़ों के प्रति सजग रहें जिससे विद्यार्थियों का ध्यान भी उनकी आवाज़ों की ओर ले जा सकें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 6. Mindful Seeing I

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट
2. a. Mindful Seeing- I: 5 मिनट
   b. Mindful Seeing पर चर्चा- I: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।

- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
- मन के अंदर तनाव की कमी
- क्लास में ध्यान देने में मदद
- इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a. Mindful Seeing- I: 5 मिनट

उद्देश्य: छात्रों को अपनी आस-पास की वस्तुओं को ध्यान देकर देखने के लिए तैयार करना।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों से पूछें -
  - अभी आप इस कक्षा में क्या-क्या देख सकते हैं? (टेबल, कुर्सी, किताबें इत्यादि)
  - कक्षा में चारों ओर कौन-कौनसे रंग और आकार आप देख सकते हैं?
- शिक्षक कहें - मैं इस कक्षा में उपस्थित किसी वस्तु का वर्णन करूँगी और आपको अनुमान लगाना है की वह कौनसी वस्तु है।
- उदाहरण के लिए शिक्षक बोलें - मैं कुछ काले रंग का देख रही हूँ। जो चौकोर है और आप सब के सामने है। (ब्लैकबोर्ड)
- मैं कुछ चौकोर आकार का देख रही हूँ। उस पर हम सामान रखते हैं। (डेस्क)
- शिक्षक इस प्रकार से कक्षा में से कई उदाहरण विद्यार्थियों के सामने प्रस्तुत कर सकते हैं जिससे इस गतिविधि का उद्देश्य प्राप्त हो सकता है।
- अब कुछ विद्यार्थियों से कहें कि वे भी किसी वस्तु के बारे में कुछ वाक्य बोलें और अपने साथियों से अंदाज़ा लगाने को कहें।

2. b) Mindful Seeing- I पर चर्चा: 10 मिनट

- आपका अनुभव कैसा था?
- आप वर्णन के आधार पर वस्तु कैसे बता पाए?
- अगर आपने वस्तु पर ध्यान नहीं दिया होता तो क्या आप वस्तु बता पाते?
- ध्यान से देखने का क्या लाभ होता है?

क्या करें और क्या न करें:

- अपने आस-पास के वातावरण में उपलब्ध वस्तुओं के प्रति सजग रहें जिससे कि बच्चों का ध्यान भी उन वस्तुओं पर ले जाना आसान हो।
- कक्षा में अपनी बातें रखते समय किसी छात्र का मज़ाक न उड़ाया जाए।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 7. Mindful Seeing II

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट
2. a. Mindful Seeing- II: 5 मिनट
   b. Mindful Seeing-II पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।

- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से....हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) Mindful Seeing- II: 5 मिनट

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि "आज हम अपना ध्यान अपनी कक्षा में मौजूद वस्तुओं पर लेकर जाएँगे।"
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि "आप इस वक़्त अपने आसपास क्या-क्या देख सकते हैं?" (टेबल, कुर्सी, ब्लैकबोर्ड, डस्टर, दरवाजा, खिड़की इत्यादि)
- शिक्षक कक्षा में उपलब्ध कोई भी वस्तु दिखाकर विधार्थियों का ध्यान उसके आकार, उसकी आकृति, रंग, कमरे में उसकी स्थिति आदि की ओर आकर्षित किया जाए।
- जैसे मेज़ की ओर ध्यान देते हुए उनसे पूछा जा सकता है-
  - क्या आप इस टेबल की चार टाँगें देख पा रहे हैं?
  - क्या ये चारों टाँगें एक जैसी हैं?
  - क्या इस पर कोई स्क्रैच है?
  - क्या ये पूरी टेबल का रंग एक जैसा है?
  - क्या यह टेबल छोटा है या बड़ा?
  - क्या यह टेबल ठोस है या नरम?
  - क्या यह टेबल खुरदुरा है या नरम?
  - टेबल की किसी और बात पर आपका ध्यान गया?

शिक्षक कक्षा में ऐसे प्रश्नों के माध्यम से अन्य वस्तुओं के विभिन्न पक्षों पर विद्यार्थियों का ध्यान लेकर जाएँ।

2. b) Mindful Seeing-II पर चर्चा: 10 मिनट

- ध्यान देकर देखने से आपको कैसा महसूस हुआ?
- क्या आपने कभी किसी वस्तु को इतना ध्यान देकर पहले भी देखा है? (यहाँ विद्यार्थियों को बताया जाए कि जब हम ध्यान देकर देखते हैं, तो हमारे आसपास जो कुछ भी हो रहा होता है, उसे ज़्यादा अच्छे से जान पाते हैं।)
- ध्यान देकर देखने से हम वस्तु के बारे में कौन-कौनसी अतिरिक्त जानकारियाँ पा सकते हैं?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।

अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 8. Mindful Seeing III

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट
2. a. Mindful Seeing- III: 5 मिनट
   b. Mindful Seeing-III पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से....हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) Mindful Seeing- III: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान दे कर देखने का अभ्यास करवाना।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को बताया जाए- "आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम एक वस्तु को बहुत ध्यान से देखने की कोशिश करेंगे।"
- शिक्षक विद्यार्थियों से एक किताब निकालने के लिए कहें।
- शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान इस किताब के रंग आकार और कवर पर लेकर जाएँ।
- शिक्षक छात्रों को अपनी किताब के किसी भी पृष्ठ को खोलने का निर्देश दें और उनका ध्यान उस पृष्ठ पर लिखे शब्दों की बनावट की ओर ले जाएँ।
- फिर शिक्षक छात्रों का ध्यान उस पृष्ठ पर लिखे वाक्यों और उन वाक्यों के बीच के अंतर पर लेकर जाएँ।
- शिक्षक छात्रों का ध्यान उस पृष्ठ पर बने चित्रों और उनके रंगो की ओर भी लेकर जा सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि किताब उनके हाथ से कैसे स्पर्श कर रही है।

शिक्षक के लिए नोट-

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. b) Mindful Seeing-III पर चर्चा: 10 मिनट

- क्या आप अपना ध्यान अक्षरों की अलग-अलग बनावट पर ले जा पाए? अनुभव साझा करें।
- क्या आप अपना ध्यान अक्षरों के बीच में अंतर पर ले जा पाए? अनुभव साझा करें।
- क्या आप पृष्ठ के अलग-अलग रंगों पर ध्यान दे पाए? क्या इस पृष्ठ पर सिर्फ़ एक ही रंग है?
- ध्यान देकर देखने के अभ्यास के दौरान क्या आपके विचार कहीं भटक गए थे? क्या आप उन्हें वापस उस पृष्ठ पर लाने में सक्षम थे?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।

अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 9. Mindful Drawing

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट
2. a. Mindful Drawing: 5 मिनट
   b. Mindful Drawing पर चर्चा: 10 मिनट
3. श्वास पर ध्यान देना (Mindful Breathing): 5 मिनट
4. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।

- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम…तेज़ी से आ रही हैं या आराम से….हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) Mindful Drawing: 10 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी अपने मन की बातें चित्र (Drawing/Scribbling) द्वारा व्यक्त करें और ऐसा करते हुए उनका ध्यान क्रिया के विभिन्न पक्षों पर जाए।

क्या करें, क्या न करें:

- याद रखें यह चित्रकारी (ड्राइंग) की कक्षा नहीं है।
- किसी भी चित्र को अच्छा या बुरा न कहें।

आवश्यक सामग्री: कागज़, क्रेयॉन (crayon)

गतिविधि के चरण:

- गतिविधि शुरू होने से पहले सब विद्यार्थी अपनी डेस्क पर एक-एक काग़ज़ और कुछ क्रेयॉन (crayon) रख लें।
- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहा जाए। अब उन्हें नाक से एक लम्बी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अब अगली साँस के साथ अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए।

(लगभग 10 सेकंड रुकें)

- अब शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज़ पर लेकर जाएँ। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी एक रंग अपनी पसंद का निकाल लें। उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लें और महसूस करें कि वह कितना भारी है। अब उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें, बिना इस बात की चिंता किए कि वह अच्छा है या बुरा।
- अगले 3 मिनट तक बिना कोई निर्देश दिए उन्हें चित्र बनाने या स्क्रिबलिंग (Scribbling) करने दें।
- अब उनसे कहें कि वे चित्र बनाते समय अपने हाथों की गतिविधियों पर ध्यान दें - उनका हाथ जल्दी-जल्दी चल रहा है या धीरे-धीरे? क्या वे चित्र बनाते समय अपने कंधों व हाथों में किसी तरह का खिंचाव महसूस कर रहे हैं?

(लगभग तीन मिनट रुकें)

2. b) Mindful Drawing पर चर्चा: 5-7 मिनट

- आपको चित्र बनाते समय कैसा महसूस हो रहा था?
- क्या आपने कोई बेचैनी महसूस की? साझा करें।
- क्या आप अपने शरीर के बारे में सजग हो पाए - आपकी हाथों की गति, कन्धों में खिचाव, आदि?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 10. Mindful Smelling

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट
2. a. Mindful Smelling: 5 मिनट
   b. Mindful Smelling पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति

सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से....हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) **Mindful Smelling: 5 मिनट**

उद्देश्य: विद्यार्थियों को पर्यावरण में पायी जाने वाली अलग-अलग प्रकार कि गंधों से परिचित करवाना एवं उनका ध्यान इन गंधों पर ले जाना।

क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक आसपास के वातावरण से आ रही गंधों के बारे में सजग रहें, जिससे वे विद्यार्थियों का ध्यान उन पर ले जा पाएँ।
- इस गतिविधि के लिए शिक्षक बच्चों को मैदान में ले जाकर भी करवा सकते हैं।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि आज हम ध्यान देकर सूँघने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि वे रोज़मर्रा में कौन-कौनसी विभिन्न प्रकार कि गंधों को सूँघ सकते हैं?
- शिक्षक विद्यार्थियों से उत्तर लेकर, ब्लैकबोर्ड पर लिख सकते हैं।

क्रम संख्या	पर्यावरण में पाई जाने वाली गंध
1	बारिश की गंध
2	पेड़-पौधों की गंध
3	फूलों की गंध
4	गीली मिट्टी की गंध
5	खाना बनने की गंध
6	....

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि - "अब हम सब ध्यान देकर सूँघने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमे हम अपना ध्यान वातावरण की सुगंधों पर लेकर जाएँगे।"
- शिक्षक विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहें और आँखें बंद करलें। अब नाक से 2-3 लम्बी गहरी साँसें लें और मुँह से छोड़ें।
- अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान आसपास उपस्थित सुगंध पर लेकर जाएँ।
- इस सुगंध पर अपना ध्यान रखें और यह जाँचने का प्रयास करें की इस गंध से आप कैसा महसूस करते है। ऐसी गंध आने पर आपको कैसा लगता है।
- आप में इस सुगंध को सूँघने से क्या कोई भावना उत्पन्न हो रही है? कुछ समय इस भावना के साथ रहने का प्रयास

करें।

- (शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें)
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि "अगर आपको लगता हैं कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान इस गंध पर ले आएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि "अब आप सभी एक लम्बी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।"

2. b) Mindful Smelling पर चर्चा: 10 मिनट

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप किसी गंध को सूँघ पाए? कौनसी?
- जब आप अपना ध्यान इस गंध के ऊपर लेकर गए, तो आपको कैसा महसूस हुआ? क्या आप कोई भावना पहचान पाए?
- गंध पर ध्यान देने से आपने आज कौनसी नई गंध को पहचाना? साझा करें।
- अपने आसपास की smell/ गंधों पर ध्यान देने से आपको क्या लाभ हो सकता है?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 11. Mindful Standing

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट
2. a. Mindful Standing: 5 मिनट
   b. Mindful Standing पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से....हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) Mindful Standing: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अपने खड़े होने की स्थिति पर लेकर जाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि इस प्रक्रिया के लिए आप अपने अपने डेस्क से बाहर आ जाएँ और एक आरामदायक स्थिति में खड़े हो जाएँ।
- सभी विद्यार्थियों को कहें कि अपने हाथ,पैर और कंधों को ढीला छोड़ दें और अपना ध्यान अपनी साँसों की गति की ओर ले जाएँ। 2 -3 लम्बी गहरी साँस लें और मुँह से छोड़ें।
- विद्यार्थियों को कहें कि अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने खड़े होने की स्थिति पर ले जाएँ। अपना ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएँ ओर देखें कि वे किस प्रकार जूतों को छू रहे हैं। आपके पैरों में हो रही संवेदनाओं के बारे में सजग हो जाएँ

(30 सेकंड रुकें)

- "अगर आपको लगता हैं कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान अपनी खड़े होने की स्थिति पर ले आएँ।
- अब अगली साँस के साथ आप अपने शरीर के भार को महसूस करें। यह भार आपको कहाँ सबसे ज़्यादा महसूस हो रहा है। हो सकता है आपकी टांगों में हो, आपके पैरों में या फिर कहीं और।

(30 सेकंड रुकें)

- अब आप सभी एक लम्बी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो वापस अपनी जगह पर जाकर बैठ सकते हैं।"
- 1 मिनट तक विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आने के लिए समय दें।

2. b) Mindful Standing पर चर्चा: 10 मिनट

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप अपने पैरों को महसूस कर पा रहे थे?
- क्या आप अपने शरीर के वज़न को महसूस कर पा रहे थे?
- क्या यह अभ्यास आसान था या कठिन? क्यों?
- आपको सामान्य तौर पर खड़ा होना, खड़े होने पर ध्यान देने से किस प्रकार अलग लगा?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 12. Mindful Walking

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट
2. a. Mindful Walking: 5 मिनट
   b. Mindful Walking पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से....हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) Mindful Walking: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान चलने की प्रक्रिया पर लाना।

क्या करें और क्या न करें

- इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को बाहर मैदान में भी लेकर जा सकते हैं।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि अब हम सब ध्यान देकर चलने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी डेस्क से बाहर आकर एक आरामदायक स्थिति में खड़े होने के लिए कहें। सभी विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने हाथ, पैर और कंधो को ढीला छोड़ दें और अपना ध्यान अपनी साँसों की गति की ओर ले जाएँ। 2 -3 लम्बी गहरी साँस लें और मुँह से छोड़ दें।
- उन्हें कहें कि वे अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने खड़े होने की स्थिति पर ले जाएँ। विद्यार्थियों को कहें कि वे ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएँ और देखें वह किस प्रकार जूतों को छू रहे हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि आपके पैरों में क्या कोई संवेदना महसूस हो रही है? इस बारे में सजग हो जाये।
- अब विद्यार्थियों को कहें कि एक लम्बी गहरी साँस के साथ, धीरे-धीरे, एक क़दम आगे बढ़ाएँ। जब वे ऐसा कर रहे हैं तो उन्हें कहें कि वे अपने क़दम पर ध्यान दे और ज़मीन से इस क़दम को उठाने से लेकर सामने रखने तक महसूस करें। अब इस समय अपने शरीर की स्थिति की ओर अपना ध्यान ले जाएँ कि। आप किस प्रकार से खड़े हैं।
- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे सभी अपना दूसरा क़दम आगे बढ़ाएँ और अपना ध्यान अपने दूसरे पैर की ओर ले जाएँ। अब उन्हें कहें कि वे सभी धीरे-धीरे ऐसे ही अपने क़दमों पर ध्यान देते हुए चलना शुरू करें और अपने सभी क़दमों को एक-एक करके महसूस करें।

(शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें और बच्चों को यह गतिविधि करने दें)

- जब विद्यार्थी इस प्रकार से चल रहे हैं तो उन्हें अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों पर भी अपना ध्यान ले जाने को कहें। विद्यार्थियों को कहें कि इस समय उनकी साँसें कैसी है? क्या किसी और अंग से आपके शरीर में आपको कोई बदलाव महसूस हो रहा है।"

(शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें और बच्चों को यह गतिविधि करने दें)

- "अगर आपको लगता हैं की आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान अपनी चलने की स्थिति के ऊपर ले आएँ।
- अब आप सभी एक लम्बी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे-धीरे अपनी वापस अपनी जगह पर जाकर बैठ सकते हैं।"
- 1 मिनट तक विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आने के लिए समय दें।

गतिविधि के चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु: (शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

शिक्षक के लिए नोट-

शिक्षक यह भी ध्यान रखें कि बच्चों द्वारा दिए गए सभी उत्तर स्वीकार्य हैं और उन्हें सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आपने पहले कभी इस तरह से अपने चलने के ऊपर ध्यान दिया है?
- क्या कोई अपना अनुभव साझा करना चाहेगा?
- जब आप अपनी चलने की प्रक्रिया पर ध्यान दे रहे थे तो क्या आपके विचार इधर-उधर जा रहे थे?
- क्या आप अपने चलने पर अपना ध्यान लाने में सक्षम थे?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 13. Heartbeat

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट
2. a. Heartbeat: 5 मिनट
   b. Heartbeat पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से....हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) Heartbeat: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी अपनी धड़कन व साँसो के प्रति सजग हो पाएँ

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को शांत] भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठने को कहें। विद्यार्थियों को अपनी आँखें बंद करने या नीचे की ओर देखने को कहें।
- विद्यार्थियों को तीन गहरी साँस अंदर और बाहर लेने को कहें।
  अंदर..... बाहर। (तीन बार)
- विद्यार्थियों को अपनी उंगलियों या हाथों को अपने शरीर के उस हिस्से पर रखने को कहें जहाँ वे अपनी नाड़ी (या दिल) की धड़कन महसूस कर सकते हैं। जैसे- अपनी गर्दन के किनारे, अपने जबड़े के नीचे, अपनी कलाई में, अपने दिल पर।
- विद्यार्थियों को नोटिस करने को कहें कि उनका दिल कितनी तेज़ या धीरे-धीरे धड़क रहा है।
- विद्यार्थियों को ध्यान देने को कहें कि अभी वे क्या महसूस कर रहे हैं।

(10 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों को आँखें खोलने के लिए कहें और बिना बोले, शांति व सजगता से खड़े होकर, दस बार कूदने को कहें।
- विद्यार्थियों को बैठने को कहें और अपने दिल की धड़कन पर फिर से ध्यान ले जाने को कहें।
- विद्यार्थियों को इस बात पर ध्यान देने के लिए कहें कि क्या वे कोई बदलाव महसूस कर रहे हैं। क्या दिल की धड़कन की गति बदली है? क्या साँस में कोई बदलाव हुआ है?
- विद्यार्थियों को आँखें बंद करने को बोलें और अपने दिल की धड़कन पर तब तक ध्यान केंद्रित करने को कहें जब तक कि यह फिर से सामान्य न हो जाए।

(30 सेकंड बाद)

- विद्यार्थियों से कहें कि जब उन्हें ठीक लगे वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

2. b) Heartbeat पर चर्चा: 10 मिनट

- कूदने से पहले आपको कैसा लग रहा था?
- कूदने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?
- जब आपने आज पहली बार अपनी धड़कन महसूस की तब आपको कैसा लगा?
- कूदने के बाद धड़कनों में क्या अंतर आया?

क्या करें क्या नहीं करें:

यदि किसी विद्यार्थी कूदने में कोई परेशानी महसूस करे तो उस पर ऐसा करने के लिए दबाव न डाला जाए।

धड़कन महसूस करने में यदि विद्यार्थियों को कठिनाई हो रही हो तो उनकी मदद करें। (अपनी गर्दन के किनारे, अपने जबड़े के नीचे, अपनी कलाई में या अपने दिल द्वारा)

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 14. Mindfulness of Feelings I

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट
2. a. Mindfulness of Feelings- I: 5 मिनट
   b. Mindfulness of Feelings- I पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण :

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से....हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) **माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट**

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) Mindfulness of Feelings- I: 5 मिनट

उद्देश्य:
- भावनाओं की पहचान करवाना।
- भावनाओं के बारे में चर्चा करना और उन्हें बेहतर समझ पाना

आवश्यक सामग्री: अलग-अलग भावनाओं के बारे में कटे हुए चित्र ले सकते हैं।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ, "आज हम अपनी भावनाओं के बारे में बात करेंगे।"
- "हम अपने जीवन में हम कई प्रकार की भावनाएँ महसूस करते है, जैसे की ख़ुशी, दुःख, ग़ुस्सा, डर, उदासी, संतुष्ट, परेशानी आदि।"
- (शिक्षक कक्षा में अलग-अलग भावनाओं के चित्र लेकर सभी विद्यार्थियों को कक्षा में दिखाएँ अन्यथा अलग-अलग भावनाओं को दर्शाते हुए चित्र ब्लैकबोर्ड पर बना सकते हैं।)
- विद्यार्थियों को इन चित्रों को पहचानने को कहें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि कुछ लोग किसी एक भावना ज़्यादा महसूस करते है, और कुछ लोग कम।
- "कोई भी भावना सही/ ग़लत/ अच्छी या बुरी नहीं होती।"
- "हर एक इंसान अपने जीवन में यह सारी भावनाएँ कभी न कभी महसूस करता है।"

2. b) Mindfulness of Feelings- I पर चर्चा: 10 मिनट

- जब आप ख़ुश/संतुष्ट होते हो, तब आपका चेहरा कैसा बनता है?
- आपको कब ख़ुशी महसूस होती है?
- जब आप ख़ुश होते हो तब आप क्या करते हो?
- जब आपको ख़ुशी महसूस होती है तब आपके शरीर में क्या महसूस होता है?
- जब आप दुखी या परेशान होते हो, तब आपका चेहरा कैसा बनता है?
- आपको दुःख या परेशानी कब महसूस होती हैं?
- आप तब क्या करते हो?

क्या करें, क्या न करें:

- एक सुरक्षित वातावरण बनाएँ। हर एक बच्चे की भावनाओं को स्वीकार करें और सम्मान दें।
- सकारात्मक भावनाओं और व्यवहारों पर कोई प्रशंसा ज़ाहिर न करें।
- पक्षपाती हो कर कोई निर्णय ना ले।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 15. Mindfulness of Feelings II

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट
2. a. Mindfulness of Feelings- II: 5 मिनट
   b. Mindfulness of Feelings- II पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से....हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) Mindfulness of Feelings- II: 5 मिनट

उद्देश्य:

- भावनाओं की पहचान करवाना।
- भावनाओं के बारे में चर्चा करना और उन्हें बेहतर समझ पाना

गतिविधि के चरण:

शिक्षक द्वारा विद्यार्थियों को यह बताया जाए कि

- "अब हम एक गतिविधि करेंगे जो हमें ख़ुशी का अनुभव करने में मदद करेगी"
- "अब सभी विद्यार्थी एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। सभी अपनी पीठ को सीधा करें और कंधो को ढीला छोड़ें। धीरे से अपनी आँखें बंद करे। अब एक गहरी साँस अंदर ले और मुँह के द्वारा साँस बाहर छोड़ें। इस क्रिया को एक- दो बार फिर से दोहराएँ। गहरी सास अंदर लें और मुँह के द्वारा साँस बाहर छोड़ें।"
- "अब विद्यार्थियों को एक ऐसी जगह या स्थिति की कल्पना करने को कहें जहाँ वे ख़ुशी और शांति महसूस करते है।
- विद्यार्थियों को यह कल्पना करने को कहें कि वे इस जगह या स्थिति में क्या कर रहे है? किसके साथ है?
- विद्यार्थियों को कहें कि वे पता लगाए कि अपने शरीर में वे कहाँ ख़ुशी महसूस कर रहे है। क्या यह ख़ुशी दिल में है, यह आपके पेट में है या आपके हाथों में है? अपने शरीर में इस ख़ुशी के एहसास को नोटिस करते रहिए। यह बहुत नरम झुनझुनी सनसनी का एहसास हो सकती है।"
- "अब विद्यार्थियों को कहें कि धीरे से साँस अंदर लें..... और साँस छोड़े। साँस अंदर लेते हुए सोचिये, मैं मुस्कुरा रहा/रही हूँ। साँस बाहर छोड़ते हुए सोचिये, मैं मुस्कुरा रहा/रही हूँ।"
- "अब विद्यार्थियों को कहें कि वे धीरे-धीरे अपने आसपास के वातावरण में वापस आएँ और जब वे तैयार हों तो आप अपनी आँखें खोल सकते हैं"
- "अब एक-दूसरे को देखें और कोमल मुस्कान दें"

2. b) Mindfulness of Feelings- II पर चर्चा: 10 मिनट

- आप कैसा महसूस कर रहे है?
- आपके शरीर में आपको कहाँ-कहाँ ख़ुशी का एहसास हुआ?
- आपने ऐसी कौनसी जगह की कल्पना की जहाँ आपको ख़ुशी मिलती है। आपने कौनसी ख़ुशी की जगह की कल्पना की?
- कल्पना करने पर आपको कैसा महसूस हुआ?

शिक्षक कथन

भावनाओं को अच्छी तरह से नियंत्रित करने के लिए हमें पहले उनके बारे में पता होना चाहिए। इनके प्रति जागरूकता ज़रूरी है। भावनाएँ हमें अपने-आप के साथ और दूसरों के साथ संवाद करने में मदद करती हैं। भावनाएँ हमारे व्यवहार को प्रभावितकरती हैं। वे हमें कार्यवाही करने के लिए तैयार करती हैं। दुनिया का हर एक आदमी कई प्रकार की भावनाएँ महसूस करता है।

किसी भी भावना को महसूस करना अच्छा या बुरा नहीं होता।हम भावनाओ के कारण कैसे व्यवहार करते है, यह महत्वपूर्ण होता है।

सत्र 16. Breathing Colours

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट
2. a. Breathing Colours: 5 मिनट
   b. Breathing Colours पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से....हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) Breathing Colours: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी रंगों की कल्पना के द्वारा अपना ध्यान अपने भावों पर ले जा पाएँ और अपने भावों को नियंत्रित कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद करने को कहें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- अब अपने साँसों पर ध्यान दें। लंबी गहरी साँस अंदर लें और धीरे से छोड़ दें।
- इस गतिविधि के दौरान अपनी साँस को सामान्य (normal) तरीक़े से आने और जाने दें। उसमें कोई बदलाव न करें।
- अब एक ऐसे रंग के बारे में सोचें जो आपको अच्छा लगता है। ये कोई भी ऐसा रंग हो सकता है जो आपके मन को अच्छा लगे।
- अब एक ऐसा रंग सोचिए जो आपको अच्छा न लगता हो। ऐसा रंग जो आपको ग़ुस्सा दिलाता हो।
- अब सोचिए की आपकी पसंद का (favourite) रंग आपके चारों तरफ़ है। हवा में हर जगह यह रंग फैला हुआ है।
- अब एक लम्बी गहरी साँस अंदर लें और सोचें कि यह रंग आपकी साँस के साथ अंदर आ रहा है, और पूरे शरीर में फैल रहा है।
- साँस छोड़ने पर, वह रंग बाहर जा रहा है जो आपको अच्छा नहीं लगता।
- अब यह रंग आपके पसंद के (favourite) रंग के साथ जाकर हवा में, आपके आसपास मिक्स हो रहा है और धीरे-धीरे उसमें घुलकर ग़ायब हो रहा है।
- शिक्षक अगले 3 मिनट तक विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने पसंद के (favourite) रंग को अपनी साँस के साथ अंदर लें और अच्छे न लगने वाले रंग को साँस के साथ बाहर छोड़ें।
- अब धीरे-धीरे अपनी जब अच्छा महसूस करें तो आँखें खोल सकते हैं।

2. b) Breathing Colours पर चर्चा: 10 मिनट

- आपको कैसा लग रहा है?
- अंदर जाती हुई साँस आपको कैसी महसूस हुई?
- बाहर जाती हुई साँस आपको कैसी महसूस हुई?
- यह गतिविधि आप कब-कब कर सकते हैं? (जब आपको अच्छा न लग रहा हो, सोने से पहले, पढ़ने से पहले)

क्या करें और क्या न करें:

विद्यार्थियों को कहा जा सकता है कि निरंतर, थोड़े-थोड़े अभ्यास से हम अपनी साँस पर ध्यान देना सीख सकते हैं।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।

अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 17. Happy Experiences

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट
2. a. Happy Experiences: 5 मिनट
   b. Happy Experiences पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से....हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) Happy Experiences: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को शरीर एवं मन में ख़ुशी का अनुभव करवाना। इस गतिविधि से हमारी सजगता बढ़ती है - ख़ुशी के समय पर हमारा शरीर, हमारे विचार, हमारी भावना, हमारा व्यवहार कैसा होता है। इस अभ्यास को हम कभी भी कहीं भी करके, ख़ुशी महसूस कर सकते हैं।

शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि:

- अब आप और हम एक गतिविधि करेंगे जो हमें ख़ुशी का अनुभव करने में मदद करेगी।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपनी पीठ को सीधा करें और कंधो को ढीला छोड़ें। धीरे से अपनी आँखें बंद करें। अब एक गहरी सास अंदर लें और मुँह के द्वारा साँस बाहर छोड़ें। इसे एक- दो बार फिर से दोहराएँ। गहरी साँस अंदर लें और मुँह से साँस बाहर छोड़ें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे विद्यार्थी अब एक ऐसी जगह या स्थिति की कल्पना करें जहाँ उन्हें ख़ुशी और सुकून महसूस होता है। कल्पना करने को कहा जाए कि वे इस जगह या स्थिति में क्या कर रहे है? वे किसके साथ हैं?

10 सेकंड रुकें

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे खोजें और पता लगाएँ कि उनके शरीर में वे कहाँ ख़ुशी महसूस कर रहे हैं। क्या यह दिल में है, यह उनके पेट में है या उनके हाथों में है?

10 सेकंड रुकें

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे अपने शरीर में इस ख़ुशी के एहसास को महसूस करते रहें। विद्यार्थियों को कहें कि वे ध्यान दें कि उनको कैसा महसूस हो रहा है। उनके शरीर में क्या प्रक्रिया चल रही है।
- विद्यार्थियों को कहें कि इसके साथ-साथ, वे अपना ध्यान अपने विचारों पर भी लाने का प्रयास करें। इस पल उनके मन में क्या विचार आ रहे हैं? क्या एक ही विचार आ रहा है या अलग-अलग विचार आ रहे हैं। विद्यार्थी कुछ समय इन विचारों के साथ रहें।

10 सेकंड रुकें

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे धीरे से साँस अंदर लें..... और साँस छोड़े। साँस अंदर लेते हुए सोचें, 'मैं मुस्कुरा रहा/रही हूँ।' साँस बाहर छोड़ते हुए सोचें, 'मैं मुस्कुरा रहा/ रही हूँ।'
- अब विद्यार्थियों को धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने आसपास के वातावरण में वापस लाने को कहें और जब विद्यार्थी सहज महसूस करें तो वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।
- अब विद्यार्थी एक-दूसरे को देखें और कोमल मुस्कान दें।

2. b) Happy Experiences पर चर्चा: 10 मिनट

- आप कैसा महसूस कर रहे है?
- आपने जिस जगह में ख़ुश रहने की कल्पना की उसमे आप क्या करके ख़ुशी महसूस कर रहे थे?
- इस गतिविधि के अभ्यास से आपको क्या लाभ हो सकता है? (इस गतिविधि के लगातार अभ्यास से हम सकारात्मक भावनाओं (Positive Feelings) को ज़्यादा महसूस कर पाते हैं, जैसे - ख़ुशी, प्यार, संतोष, आभार, गर्व, आशा, रुचि, इत्यादि। इससे हमारी संतुष्टि भी बेहतर रहती है और हमारी Well Being भी बढ़ती है।)

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 18. Word Association

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट
2. a. Word Association: 5 मिनट
   b. Word Association पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति

सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से....हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) शब्द-संयोजन (Word Association): 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को विचारों की पहचान करवाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक सबसे पहले एक शब्द बोलें और इससे संबंधित जो कुछ भी विचार या चित्र विद्यार्थियों के मन में आ रहें हों, उन्हें व्यक्त करने के लिए कहें। शिक्षक उन शब्दों को ब्लैकबोर्ड पर लिख दे। जैसे - 'बादल' शब्द सुनने पर मन में बहुत से ख़याल आ सकते हैं- आसमान, बारिश, नीला, पानी, सफ़ेद, घने बादल, आदि। ये सभी विचार हैं।
- शिक्षक द्वारा कुछ और शब्द जो इस्तेमाल किए जा सकते हैं, जैसे- फूल, भोजन, दिन, किताब, दोस्त, शिक्षक, साँस, ख़ुशी, पढ़ाई आदि। शिक्षक चाहें तो अपने विवेक से अन्य शब्दों का भी प्रयोग कर सकते हैं।
- शिक्षक ऐसे पाँच-छः शब्दों के साथ यह प्रक्रिया करें।

2. b) शब्द-संयोजन (Word Association) पर चर्चा: 10 मिनट

- क्या आपके मन में भी कई तरह के विचार आते रहते हैं? (जैसे कुछ विचार बीते हुए कल से संबंधित होते हैं और कुछ आने वाले कल से। कुछ विचार तनाव, चिंता, गुस्सा, आशा,ख़ुशी वाले होते हैं। हम सबको दिन भर में हज़ारों विचार आते हैं जिनके प्रति हम सजग (Aware) नहीं होते हैं और जिन पर हम ध्यान नहीं देते हैं।)
- क्या आपने कभी ध्यान दिया है की आपके मन में कितने तरह के और कितने सारे विचार आते हैं?
- वैज्ञानिकों ने मनुष्य के मन को Monkey mind कहा है। जिस प्रकार बन्दर एक जगह पर टिक कर नहीं बैठ सकता व एक जगह से दूसरी जगह उछलता-कूदता रहता है उसी प्रकार हमारा मन भी दौड़ता रहता है।
- विद्यार्थियों से पूछें कि वे आज ख़ुद के विचारों पर ध्यान दे और जानें कि उनका मन भी monkey mind जैसा है क्या?

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि निर्देश देते वक़्त एक मधुर स्वर का उपयोग करें।
- अगर कोई विद्यार्थी यह गतिविधि न करना चाहे तो उसके साथ ज़बरदस्ती न की जाए।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 19. Mindfulness of Thoughts

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट
2. a. Mindfulness of Thoughts: 5 मिनट
   b. Mindfulness of Thoughts पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से....हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
    - मन के अंदर तनाव की कमी
    - क्लास में ध्यान देने में मदद
    - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) **Mindfulness of Thoughts: 5 मिनट**

उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपने विचारों के प्रति सजग करवाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे Mindfulness of Thoughts का अभ्यास करेंगे। इसके द्वारा वे अपने विचारों पर ध्यान लेकर जाएँगे। इस अभ्यास को करने के लिए अब सभी विद्यार्थी शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अब अपने हाथों को अपनी टांगों पर रखें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब 2 से 3 लम्बी गहरी साँस लें और अपनी आँखें बंद करें। जो विद्यार्थी आँखें बंद करने में असहज महसूस कर रहे हैं वह नीचे की ओर देख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि इस अभ्यास में वे अपना ध्यान अपने विचारों की ओर लेकर जाएँ। विद्यार्थी ध्यान दें इस समय आपके मन में कई विचार आ और जा रहे होंगे। ध्यान दें, क्या यह विचार बीते हुए कल या आने वाले कल से संबंधित हैं? या फिर हो सकता है ये विचार उनके साथ हुई किसी घटना से संबंधित हैं।

(1 मिनट रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब जो भी विचार आ रहे हैं, इन विचारों को आने और जाने दें। विचारों पर किसी भी प्रकार की पाबन्दी न लगाएँ, एवं उन्हें अच्छा या बुरा आँकने की कोशिश न करें। अगर किसी विचार को अच्छा या बुरा आँकने का मन भी करे, तो इस बारे में सजग हो जाएँ और अपना ध्यान विचारों पर ही रखें।

(1 मिनट रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि जैसे साँस अंदर बाहर आ जा रही है, ठीक उसी प्रकार विचार भी आ जा रहे हैं। विचारों के आवागमन को देखने का प्रयास करें, उन्हें रोके नहीं।

(1 मिनट रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि जब भी उनको लगे कि वे विचारों में उलझ गए हैं,तो जानने की कोशिश करें कि उनका ध्यान कहाँ है और फिर से सहजतापूर्वक अपना ध्यान विचारों के आवागमन पर ले आएँ।

(1 मिनट रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे अपना ध्यान धीरे-धीरे अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और आसपास के वातावरण के लिए सजग हो जाएँ। विद्यार्थियों को कहें कि जब भी वे अच्छा महसूस करें, धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल लें।

2. b) **Mindfulness of Thoughts पर चर्चा: 10 मिनट**

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आपके मन में एक ही विचार था या अलग-अलग विचार आ रहे थे?
- गतिविधि के शुरू में एवं अंत में क्या आपने अपने विचारों में कोई अंतर पाया?

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि निर्देश देते वक़्त एक शांत स्वर का उपयोग करें।
- अगर कोई विद्यार्थी यह गतिविधि न करना चाहे तो उसके साथ ज़बरदस्ती न की जाए।
- विद्यार्थियों पर आँखें बंद करने के लिए दबाव न डाला जाये। वह अपनी आँखें नीचे की ओर करके भी यह प्रयास कर सकते हैं।
- शिक्षक बच्चों से उत्तर लेते हुए समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकारें एवं उनपर सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बता सकते हैं की यह अभ्यास हमें वर्तमान में चल रहे विचारों के प्रति सजग रहने में मदद करता है और विचारों की गति और स्वभाव के बारे में मालूम कराता है। इस प्रक्रिया के निरंतर अभ्यास से विचारों में स्थिरता आती है व मन शांत होता है। याद रखें, इस अभ्यास से हम विचारों को रोकने या ख़त्म करने का प्रयास नहीं कर रहे हैं।

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं।

सत्र 20. बादल की तरह विचार

समय वितरण

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट
2. a. बादल की तरह विचार: 5 मिनट
   b. बादल की तरह विचार पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद करलें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आस-पास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाएँगे।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज़, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेज़ी से आ रही हैं या आराम से....हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने के पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं।
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a) बादल की तरह विचार: 5 मिनट

उद्देश्य: विचारों के प्रति सजगता।

क्या करें क्या न करें:

- शिक्षक बच्चों को अभ्यास शुरू करवाने से पहले, उन्हें क्या-क्या करना है, बता सकते हैं।

गतिविधि के चरण:

शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि:

- पिछले 2-3 महीनों में हम सब अपने वातावरण के प्रति सजग हुए थे, अब हम अपना ध्यान अपने भीतर लेकर जाएँगे एवं अपने विचारों के प्रति सजग होंगे।
- विचारों को बदलने की, रोकने की, अच्छा-बुरा सोचने की और विचारों की गति बदलने की कोशिश बिलकुल न करें। जैसे विचार आ रहे हैं, उन्हें वैसे ही आने दें और अपना ध्यान उन पर केंद्रित करें।
- विचारों पर ध्यान देने का मतलब विचारों को समाप्त करना नहीं है।
- अब हम अपने मन को आसमान की तरह देख सकते हैं और मन में आने वाले विचारों को बादल की तरह। ऐसा अभ्यास करते हुए हम जानेंगे कि हमारे मन में कितने विचार आते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपनी पीठ को सीधा करें और कंधो को ढीला छोड़ें। धीरे से अपनी आँखें बंद करें।
- अब छात्रों को तीन लम्बी गहरी साँस लेने के लिए और मुँह से छोड़ने के लिए कहा जाए। अगर किसी भी तरह का तनाव शरीर में महसूस हो रहा हो तो अगली साँस के साथ उसे शरीर से बाहर करेंगे।
- जैसे साँस अंदर-बाहर अपने-आप आ-जा रही है, उसी प्रकार हमारे मन में कई विचार आते और जाते रहते हैं। ये विचार हो सकता है बीते हुए कल से या फिर आने वाले कल से संबंधित हों, या फिर किसी घटना से संबंधित हो सकते हैं। इन विचारों को आने दें और जाने दें। और इन्हें शांत मन से देखते रहें। किसी भी विचार को रोकें नहीं। विचार जैसे भी हैं उनकी वैसे ही आने दें।
- ऐसा अभ्यास करते हुए अगर आपको शरीर में किसी तरह की बेचैनी या हलचल महसूस हो तो आप अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ला सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहें कि आप अपने मन को कल्पना में आसमान की तरह मान सकते है व हर विचार को बादल की तरह। जिस तरह आसमान में बादल घूमते रहते हैं उसी प्रकार हमारे मन रूपी आसमान में विचारों के बादल आते व जाते रहते हैं। आप शांत मन से बादल रूपी विचारों को देखें। विचार आ रहे हैं और जा रहे हैं।
- विद्यार्थियों को कहें कि जब भी आपका मन विचारों में उलझ जाए तो आप अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ला सकते हैं
- अब उन्हें कहें कि वे अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति की ओर ले जाएँ, वातावरण में हो रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। धीरे-धीरे पैर की उँगलियों को हिलाएँ और जब भी अच्छा महसूस करें

तब अपनी आँखें खोल सकते हैं।

2. b) बादल की तरह विचार पर चर्चा: 10 मिनट

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- आपने अपने विचारों के बारे में क्या जाना?
- यह अभ्यास कठिन था या आसान? क्यों?

3. साइलेंट चेक-आउट (Silent Check-out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौक़ा दे सकते हैं

कहानी खंड

मानव ने जब से बोलना सीखा है तभी से शिक्षण हेतु कहानी विधा उसकी प्रिय विधि रही है। कहानी के माध्यम से ही हम अपनी बात या अपने सीखे हुए सबक़ को दूसरों के सामने रखते रहे हैं। विद्यालयी शिक्षा में भी कहानी विधा का भरपूर इस्तेमाल होता रहा है। कहानी के माध्यम से बच्चे अपना ध्यान विषयवस्तु पर आसानी से केंद्रित कर पाते हैं। घर में दादा-दादी, नाना-नानी द्वारा सुनाई गई कहानियों को बच्चे ध्यान से सुनते और दोहराते हैं। कहानियों को बच्चे उत्साह से सुनते और सुनाते हैं।

हमारे समक्ष यह एक ज्वलंत प्रश्न रहा है कि हैप्पीनेस करिकुलम की कहानियाँ कैसी हों? हम सब बचपन से कल्पनालोक में विचरण करने वाली फंतासी (fantasy) से भरपूर कहानियाँ सुनते आ रहे हैं, जिनमें अवास्तविक किरदार होते हैं, जानवर बोलते हैं, पेड़-पौधे बोलते और चलते हैं इत्यादि। इस पाठ्यक्रम में ऐसी कल्पनालोक की कहानियों को सम्मिलित नहीं किया गया है जिसका कारण यही है कि हम विद्यार्थियों को वास्तविकता पर आधारित कहानियों के माध्यम से वास्तविकताओं पर ध्यान दिलाना चाहते हैं। विद्यार्थियों में सद्गुणों के विकास के लिए इस पुस्तक में वास्तविकता पर आधारित प्रेरक कहानियों का समावेश किया गया है। प्रत्येक कहानी विद्यार्थी या किसी बालक के परिवेश से जुड़ी हुई है। कुछ कहानियाँ बड़े लोगों के बीच का संवाद है, लेकिन इनमें भी विद्यार्थियों को सोचने और समझने का बेहतर अवसर उपलब्ध होता है।

कहानी सुनाते समय एवं उसके उपरांत चर्चा के समय ध्यान देने योग्य बातें:

- कहानी हाव-भाव के साथ सुनाई जाए ताकि विद्यार्थियों की रुचि बनी रहे और वे स्वयं को कहानी के पात्रों से जोड़ पाएँ।
- कहानी को टुकड़ो में न सुनाएँ।
- यह भाषा की कक्षा नहीं है, इसलिए कहानी सुनाने एवं चर्चा में भाषा पढ़ाने की शैली का प्रयोग न करें बल्कि भाव पक्ष पर अधिक ध्यान रहे।
- हैप्पीनेस करिकुलम की कहानियों के पश्चात की जाने वाली चर्चा अधिक महत्त्वपूर्ण है, इसलिए अधिक समय चर्चा के प्रश्नों को दिया जाए।
- चर्चा के प्रश्न कहानी के उद्देश्य की दिशा में बढ़ने के लिए एक क़दम है। यदि आपकी कक्षा के विद्यार्थी इन प्रश्नों के माध्यम से उद्देश्य तक नहीं पहुँच पा रहे हैं तो अपनी ओर से भी कुछ प्रश्न पूछे जा सकते हैं।
- उद्देश्य को सीख के रूप में बच्चों को बताने का प्रयास न करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को स्वयं निष्कर्ष पर पहुँचने का अवसर दें।
- कहानी से क्या सीखा के स्थान पर,कहानी के पात्रों जैसा उन्होंने कब महसूस किया, इस कहानी जैसी स्थिति में वे क्या करते हैं या भविष्य में क्या करना चाहेंगे। जैसे- प्रश्नों का समावेश किया जाए।
- कहानियाँ बहुत छोटी-छोटी हैं उनमें कुछ जोड़ने या घटाने की कोशिश ना करें। ऐसा करने से कहानी का मूल भाव बदल सकता है।
- विद्यार्थी ने कहानी को अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में कहाँ जोड़ा, इस बात पर ध्यान दिया जाए।
- ध्यान देने योग्य बात यह है कि कहानी के लिए कोई लिखित होमवर्क नहीं दिया जाएगा, हर कहानी के अंत में 'घर जाकर देखो, पूछो, समझो' के तहत कुछ कार्य दिए गए हैं। इनका उद्देश्य है कि कक्षा में कहानी पर आधारित चर्चा को अपने परिवार और आस-पड़ोस में जीने में देखने का अवसर उपलब्ध कराना।

- दूसरे दिन के लिए विशेष निर्देश कहानी के अंत में दिए हुए हैं, उनके अनुसार ही विद्यार्थियों को चिंतन और चर्चा के अवसर दिया जाए।

कहानी के लिए कम से कम दो दिन प्रस्तावित हैं:

- पहले दिन कहानी सुनाकर उससे जुड़े प्रश्नों की सामान्य चर्चा पूरी कक्षा के साथ की जाए।
- विद्यार्थियों से कहा जाए कि यह कहानी घर जाकर अपने माता-पिता, भाई-बहन, पड़ोसी, मित्रों आदि से साझा करें और प्रश्नों पर चर्चा भी करें।

कक्षा में वातावरण का निर्माण:

- सभी विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति का अवसर दिया जाए।
- कोई भी उत्तर सही अथवा ग़लत नहीं है, इसलिए सभी की अभिव्यक्ति का स्वागत समान रूप से करें।
- कक्षा में सभी विद्यार्थी इस बात को समझ पाएँ कि सबकी अभिव्यक्ति महत्त्वपूर्ण है।
- कक्षा का वातावरण प्रोत्साहन भरा हो ताकि सभी विद्यार्थी अपने मन में उठने वाले विचारों और भावों को कक्षा में रख सकें।

1. माँ का चश्मा

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि सच्ची ख़ुशी संबंधों में जीने मे ही है।

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा:

हम सभी अपनी-अपनी आवश्य-कताओं की पूर्ति में व्यस्त रहते हैं और इस व्यस्तता के रहते संबंधों पर ध्यान नहीं दे पाते। हम यह भी नहीं जान पाते कि हमारे परिजनों की क्या परेशानियाँ हैं जो उन्हें रोज़मर्रा के जीवन में कष्ट देती हैं। हम यह भी भूल जाते हैं कि उन्हें हम से क्या अपेक्षा हो सकती है। चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों को इन सब के लिए संवेदनशील बनाने की आवश्यकता है।

चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान, घर में अपनी उपयोगिता पर जाए।और इस ओर भी ध्यान जाए कि अपनी उपयोगिता को जान पाने में हमारी ख़ुशी भी है।

कहानी

मृदु की माँ चश्मा लगाये मशीन पर लगातार पैर चला रही थी,सुबह से वह एक सूट तैयार करने में लगी थी। आज उसकी लाडली बेटी मृदु का जन्मदिन जो था। बहुत होनहार लड़की थी मृदु।कितना ख़याल रखती थी सबका। विद्यालय में होने वाले सभी कार्यक्रमों में भी ख़ूब बढ़-चढ़कर हिस्सा लेती थी।

सूट तैयार करने के बाद उन्हें मृदु के स्कूल में पैरेंट टीचर्स मीटिंग (PTM)में भी जाना था। जल्दी-जल्दी सूट तैयार करके वह मृदु के विद्यालय की ओर मीटिंग के लिए निकल पड़ीं।वहाँ उसकी कक्षा अध्यापिका से मिलीं।उन्होंने बताया कि विद्यालय के वार्षिक महोत्सव में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागी बच्चों को ईनाम स्वरूप कुछ रक़म मिली थी। जब बच्चों से पूछा कि उन्होंने ईनाम में मिली राशि का क्या किया।।

किसी ने कहा कि मैंने वीडियो गेम ख़रीदी तो किसी ने कहा कि मैंने क्रिकेट का बैट ख़रीदा। किसी का कहना था कि मैंने अपने लिए प्यारी-सी गुड़िया ख़रीदी तो कोई बोला की मैंने नई पुस्तक ख़रीदी। मृदु कुछ सोच में डूबी हुई थी। जब उससे पूछा, "तुम क्या सोच रही हो? तुमने क्या ख़रीदा?" वह बोली, "मैडम, मेरी माँ सिलाई का काम करती है। चश्मा ना होने के कारण उन्हें बहुत तकलीफ़ होती है। नज़र कमज़ोर होने के कारण कभी-कभी उनके हाथ में सुई भी चुभ जाती है। सुई में धागा डालने में उन्हें कई बार बहुत समय लग जाता है। मैंने तो अपनी माँ के लिए चश्मा ख़रीदा"।जब मैंने पूछा कि तुम्हारी माँ के लिए चश्मा तो तुम्हारे पापा भी ख़रीद सकते थे।तो उसने जवाब दिया कि पापा ने माँ को बहुत बार कहा है पर माँ हर बार यह कह कर टाल देती है कि अगले महीने ख़रीद लेंगे।

पूरी बात सुनकर मृदु की माँ फूली न समा रही थी।उन्होंने वहीं मृदु का लाया हुआ चश्मा पहन लिया।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. ऐसी कुछ चीज़ों के नाम बताओ जो आपको पता है कि आपके परिवार के सदस्यों की ज़रूरत है पर अभी उनके पास नहीं है।
2. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपने अपनी पसंद की चीज़ ख़रीदने की ज़िद की, पर आपके माता-पिता ने आपको नहीं दिलाई। उन्होंने ऐसा क्यों किया होगा?
3. अपने जीवन से कोई ऐसा उदाहरण दें जब आपके माता-पिता ने आपको कुछ दिलाने के लिए अपनी किसी ज़रूरत की चीज़ को छोड़ दिया हो।
4. सभी के घर में पहले क्या ख़रीदना है और बाद में क्या, इसका फ़ैसला कैसे लिया जाता है? चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो,समझो (विद्यार्थियों के लिए):

अपने प्रियजनों की ज़रूरतों का पता लगाएँ।यह भी पता लगाएँ कि उनमें से ऐसा क्या है जो आप उनके लिए कर सकते हैं। यह भी पता लगाएँ कि वे आपसे क्या चाहते हैं। जैसे: माँ चाहती है कि आप घर में गंदगी न फैलाएँ।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करेंगे।

पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों (जिन्होंने पहले दिन उत्तर न दिए हों) के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए प्रश्न:

1 तुम्हारे माता -पिता अथवा प्रियजनों को किसी वस्तु की ज़रूरत है लेकिन किसी कारणवश अभी ले नहीं पा रहे हैं।स्वेच्छा से कारण साझा करें।

2 कभी आपने अपने से पहले अपने माता-पिता, भाई -बहन को कोई वस्तु दी हो।ऐसा करने पर आपको कैसा लगा? (लेने से ज़्यादा देने में ख़ुशी होती है।)

3 वस्तुओं के अलावा उनकी और कौनसी ज़रूरत है जो तुम अभी पूरी कर सकते हो? (भावनात्मक स्तर पर सोचने के लिए प्रेरित करें)

4 आपके माता-पिता अथवा भाई-बहन की ऐसी कौनसी ज़रूरतें हैं जो आप अभी पूरी करते हैं? (उदाहरण:बाज़ार से सामान लेकर देना, छोटे भाई बहन की देखभाल)!

5 आपके माता-पिता अथवा भाई-बहन की ऐसी कौनसी ज़रूरतें हैं जो आप बड़े होकर पूरी करना चाहोगे? (जो आज आपकी सामर्थ्य में नहीं है।)

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

2. समझा तो जाना

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि समझने में भी ख़ुशी है और इसे उनसे कोई छीन नहीं सकता।

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा:

विद्यार्थी पढ़े हुए को समझ कर जीवन में उतार पाएँ और अपना व्यावहारिक ज्ञान बढ़ा पाएँ, ऐसी अपेक्षा की जाती है। चर्चा के द्वारा उनका ध्यान इसी ओर लाने की आवश्यकता है कि पढ़कर नम्बर लाने से अधिक महत्वपूर्ण, समझ बढ़ाना एवं् परिवार तथा समाज में अपनी ज़िम्मेदारी को समझना है इससे हमें विश्वास, सम्मान और ख़ुशी मिल सकती है।

कहानी

सूरज 14 साल का एक लड़का था। दिन भर इधर-उधर भटकता और समय बर्बाद करता। खेत में जाता तो मन न लगता, माँ बाज़ार से कुछ लेकर आने को कहती तो उस काम को टालता रहता।

उससे यदि कोई पूछता,"भाई स्कूल क्यों नहीं जाते? पढ़-लिखकर कुछ सीखना नहीं चाहते क्या?" सूरज चिढ़ कर जवाब देता, "हुँह! जाता हूँ स्कूल। कुछ फ़ायदा नहीं होता पढ़ने से।"

एक दिन सूरज के पापा घर की दीवार के लिए मज़दूरों के साथ बातचीत कर रहे थे। सभी इस बात पर बहस कर रहे थे कि इस काम मे कितना पेंट लगेगा। सूरज को अपनी गणित की कक्षा याद आ गई। जिस दिन मैडम परिमाप निकालना बता रही थीं। यह ख़याल आते ही झट से सूरज खड़ा हुआ और अपनी गणित की पुस्तक ले आया। कुछ समय ध्यान से सवाल और सूत्र देखने के बाद उसे समझ में आ गया और तपाक से बता दिया, "2 डिब्बे पेंट लगेगा।" पिताजी हैरान हुए और ख़ुश भी। सूरज स्वयं पर गर्व महसूस कर रहा था। उसने सोचा,"यह तो बड़े मज़े की बात है।"

तभी सूरज की माँ ने सूरज की बहन को आवाज़ लगाकर कहा, "कढ़ाही में सब्ज़ी चढ़ा दो लीला।" सूरज बोला, "नहीं-नहीं, कढ़ाही में नहीं, प्रेशर कुकर में सब्जी चढ़ाना क्योंकि उसमें सब्ज़ी बनने से गैस की बचत होती है और उसके पोषक तत्व भी बने रहते है।" सूरज की यह बात सुनकर माँ ने उसे सराहा और कहा, "बेटा अच्छा किया कि तुमने मुझे याद दिला दिया। मैं तो भूल ही गई थी।"

सूरज यह जान गया कि विद्यालय में सीखी हुई बातें यदि हम समझ लें तो वे हमारे जीवन में बहुत काम आती हैं और हमें ख़ुशी भी मिलती है। इसके साथ ही उसने अपनी माँ से कहा कि अब वह रोज़ स्कूल जाएगा।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1 जब आप घर पर या स्कूल में कोई नई बात सीखते हैं तो इसके बारे में किसको बताते हैं?

2 ऐसी कोई बात साझा करें जो आपने विद्यालय में सीखी हो और विद्यालय के बाहर आपके काम आई हो?

3 विद्यालय में सीखी कौन-सी बात आपने घर पर माता-पिता या भाई -बहन के साथ साझा की जो उनके जीवन में उपयोगी सिद्ध हुई हो?

घर जाकर देखो,पूछो,समझो (विद्यार्थियों के लिए)

आज या पिछले कुछ दिनों में आपने विद्यालय में जो भी सीखा उसे घर में जाकर माता- पिता भाई, बहन से साझा करें।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करेंगे।

पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों (जिन्होंने पहले दिन उत्तर न दिए हों) के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए प्रश्न:

1 क्या आपने स्कूल के अलावा भी कहीं उपयोगी बातें सीखी है? कुछ ऐसी बातें साझा करें।

2 ऐसी कोई बात साझा करो जब अध्यापक की बताई बात आपको समझ में न आई हो। ऐसी स्थिति में कैसा लगता है? ऐसे में हमें क्या करना चाहिए?

3 ऐसा कोई उदाहरण साझा करो जब अध्यापक की बताई बात आपको अच्छे से समझ में आ गई हो। जब कोई बात अच्छे से समझ आती है तो आपको कैसा लगता है?

4 क्या कभी स्वयं समझी हुई बात को आपने दूसरों को समझाने का प्रयास किया? कब हम दूसरों को समझा नहीं पाते?

5 जो कुछ भी हम विद्यालय में पढ़ते हैं और समझते हैं (गणित, भूगोल,इंग्लिश,विज्ञान आदि) वह हमारी ज़िंदगी में कहाँ-कहाँ और कैसे उपयोगी होता है? चर्चा करें। (कक्षा के सामने स्वच्छता, अनुशासन, पौष्टिक भोजन आदि की चर्चा करें।)

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

3. राजू की नीयत

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: इस कहानी द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि अच्छे कार्य करते हुए हमारा ध्यान आसपास भी बना रहे जिससे कोई और नुक़सान या परेशानी ना हो।

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा:

हम सभी अक्सर कुछ भी कार्य करते हुए (अक्सर आवेश में) यह भूल जाते हैं कि कहीं कुछ नुक़सान तो नहीं हो रहा जो किसी और को झेलना पड़ेगा। चर्चा के द्वारा विद्यार्थियों को इस स्थिति में लाना कि आवेशित होकर कुछ भी करने से पहले यह ध्यान रखें कि किसी को उसका कष्ट न हो।

कहानी

राजू को पेड़-पौधों व पशु-पक्षियों से बहुत लगाव था। उसके घर के पास एक पीपल का पेड़ था उस पेड़ पर चिड़ियों का घोंसला था। एक दिन बहुत तेज़ आँधी आई और चिड़िया का घोंसला पेड़ से नीचे गिर गया। राजू स्कूल से लौट रहा था,जब उसने घोंसला ज़मीन पर गिरा हुआ देखा। उसने देखा कि घोंसले के अंदर चिड़िया के दो बच्चे भी हैं। घोंसले के पास ही चिड़िया ज़ोर-ज़ोर से चीं-चीं कर रही थी। उसे चिड़िया पर दया आ गई। उसने अपना बस्ता नीचे रखा। अपनी स्कूल की सफ़ेद शर्ट भी उतारी और घोंसले को उठा कर पेड़ पर रख दिया। तभी वहाँ से गुज़रते हुए उसके एक दोस्त रोहित ने उसे देखा और उससे पूछा कि तुम ने सड़क पर यह शर्ट क्यों उतार रखी है। राजू ने उसे सारी बात बताई और कहा यदि वह शर्ट पहन कर ही पेड़ पर चढ़ जाता तो उसके कपड़े गंदे हो जाते जिसकी वजह से मम्मी को कितनी परेशानी होती,वैसे ही उन्हें घर का काम करने में कितना समय लग जाता है। यह सुनकर रोहित ने राजू की समझदारी की प्रशंसा की और दोनों दोस्त घर की ओर चल दिए।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1 क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि आपने कुछ अच्छा काम किया परन्तु आपके कपड़े गंदे हो गए। आपके घर पहुँचने पर आपकी माँ, अध्यापक, बड़े-बूढ़ों ने क्या प्रतिक्रिया दी?

2 आपके साथ ऐसा कब हुआ है जब आपने किसी की मदद की हो, लेकिन अपने आसपास ध्यान न देने के कारण कुछ नुक़सान हो गया हो। अपने अनुभव साझा करें।

3 अपने जीवन से एक ऐसा उदाहरण दें जब आपने किसी को दूसरे व्यक्ति की मदद करते हुए देखा, पर ऐसा करते हुए उससे कोई नुक़सान हो गया हो।

घर जाकर देखो,पूछो समझो (विद्यार्थियों के लिए):

घर जाकर अपने मम्मी-पापा या किसी बड़े व्यक्ति को रसोई में काम करते हुए देखिए कि वे किस सजगता के साथ वहाँ काम करते हैं जिससे कोई दुर्घटना न हो। चर्चा भी करें कि कभी उनके किसी कार्य से ऐसा भी हुआ है कि दूसरे को कष्ट मिला हो।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करेंगे।

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. ऐसी घटनाओं को साझा करें जब आपने मम्मी-पापा या किसी और को कोई भी काम बड़ी सावधानीपूर्वक करते देखा हो। यदि वे सावधानी न बरतते तो क्या दुर्घटना हो सकती थी?
2. कोई ऐसी घटना साझा करें जिसमें आपने कुछ अच्छा कार्य किया परन्तु अंततः उसका ऐसा नुक़सान भी हुआ जो आपके किसी परिचित को पूरा करना पड़ा।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

4. असमंजस

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थी रोज़मर्रा के जीवन में आने वाली असमंजस की परिस्थितियों में विवेकपूर्वक निर्णय ले पाने में समर्थ होंगे।

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

आज क्लास में गणित के पर्चे दिखाए गए। सब बच्चे अपने नम्बरों की गिनती करने लगे। मीना भी अपने नम्बर जोड़ रही थी। यह तीसरी बार था कि वह पलट-पलटकर पर्चा देखती और नंबर जोड़ती। दरअसल टीचर ने चौंतीस की जगह सैंतीस नंबर दे रखे थे। एक बार और जोड़ किया तो अब उसे पक्का विश्वास हो गया कि नंबर ग़लती से ज़्यादा दिए गए हैं।

उसने सोचा कि टीचर को बता दूँ। लेकिन बताते ही नंबर कम हो जाएँगे।

फिर उसने सोचा, "बात तो ग़लत है, मुझे टीचर को सही बताना चाहिए।" वह उठने लगी तो पास बैठी ममता ने उसे रोका। वह समझ चुकी थी कि मीना के नम्बर ग़लती से ज़्यादा लग गए हैं। वह मीना से बोली, "अरे छोड़ न, अपने नम्बर क्यों कम करवाना चाहती है, चुपचाप बैठ जा।"

मीना एक क्षण के लिए तो रुकी। मगर दूसरे ही पल यह बोलते हुए कि मुझे नंबरों के बजाय ईमानदार रहने में ज़्यादा ख़ुशी होती है, हिम्मत कर टीचर के पास जा पहुँची और बोली, "मैडम आपसे मेरे नम्बर ग़लत जुड़ गए हैं। नंबर तो चौंतीस बनते हैं पर आपने सैंतीस दे दिए हैं।"

टीचर मीना की बात सुनकर ख़ुश हुईं। उनहोंने मीना के हाथ से कॉपी ली और उसमें कुछ लिखने लगीं।

चर्चा की दिशा:

हम सब अक्सर शिक्षा को पढ़ना-लिखना समझे बैठे हैं जबकि पढ़ाई-लिखाई का अर्थ एक अच्छा मानव बनाना भी है। तभी असमंजस की स्थिति में शीघ्र निर्णय लिया जा सकता है। हम असमंजस की स्थिति में सही निर्णय ले पाएँ तो हम ख़ुश होते है।

हम एक बेहतर इंसान बनें और समाज को ख़ूबसूरत बनाने में योगदान दे पाएँ, तभी शिक्षा सफ़ल हो पाएगी। सबके लिए ख़ुशी सुनिश्चित हो पाएगी।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. आपको क्या लगता है कि मीना के पेपर पर टीचर ने क्या लिखा होगा?
2. क्या आपके साथ भी ऐसा कभी हुआ है? ऐसी परिस्थिति में आप ने क्या किया?
3. अपने जीवन से उदाहरण दे कर ऐसी ही कोई घटना साझा करें जब आप असमंजस में रहे हों कि सच बताऊँ या नहीं। आपने फिर निर्णय किस आधार पर लिया। स्वेच्छा से साझा करें। (कक्षा के अलावा किसी अन्य परिस्थिति का उदाहरण दें।)

घर जाकर देखो,पूछो समझो (विद्यार्थियों के लिए)

अपने माता-पिता, भाई -बहन के साथ ऐसी घटनाओं की चर्चा करो जब आपने या उन्होंने अपनी ईमानदारी का परिचय दिया हो। यह भी साझा करें ऐसा करने से आपको किस प्रकार का सुख मिला?

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करेंगे।

पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों (जिन्होंने पहले दिन उत्तर न दिए हों)के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1 पढ़-लिख जाने पर भी व्यक्ति ईमानदार इंसान क्यों नहीं बन पाते हैं?

2 हम जो कुछ भी करते है अपनी ख़ुशी के लिए करते हैं तो इस प्रकार की असमंजस वाली परिस्थिति होने पर सही (ईमानदारी का) फ़ैसला लेने से हमें क्या मिलता है? उदाहरण देकर बताएँ।

3 ऐसी घटनाओं को साझा करें जब आप असमंजस की परिस्थिति में रहे हो।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

5. समस्या या समाधान

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थी समस्याओं को समस्याएँ ना समझ कर एक अवसर की तरह देख पाएँगे और उनसे घबराने की बजाय उनके समाधान के बारे में सोचेंगे।

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा:

हम अक्सर समस्याएँ आने पर घबरा जाते हैं।समस्याएँ पहाड़ की तरह हमारे सामने आकर खड़ी हो जाती हैं। हम ख़ुद को या औरों को उस समस्या के लिए ज़िम्मेदार मान कर कोसते रहते हैं जबकि ऐसे में यदि हमारा ध्यान समस्या से निपटने के लिए विभिन्न विकल्पों पर रहे तो हम काफी बेहतर स्थिति में हो सकते हैं। ऐसे निरंतर प्रयास से ही हमें समस्याएँ एक चुनौती की तरह लगेंगी और हम उन्हें बेहतर तरीक़े से सुलझाने में सक्षम होंगे और समाधान मिलने पर ख़ुश हो पाएँगे।

कहानी

अकरम बहुत जल्दी घबरा जाता था। जब भी उसके सामने कोई समस्या आती, तो वह रोने लगता। यह देखकर उसके पापा को बिल्कुल अच्छा नहीं लगता था। वह चाहते थे कि अकरम समस्याओं को देखकर घबराए नहीं बल्कि उन्हें दूर करने के बारे में सोचे। एक दिन फिर उन्होंने अकरम को रोते हुए देखा। वह उसके पास गए और उसके सिर पर हाथ रखकर प्यार से पूछा, "तुम क्यों रो रहे हो?" उसने कहा, "मैं पिछले हफ़्ते बीमारी के कारण विद्यालय नहीं जा पाया,तब होमवर्क पूरा करने के लिए अपने मित्र सुरजीत से कॉपी ली थी। ग़लती से उसकी कॉपी पर दूध गिर गया और वह कॉपी ख़राब हो गई है।"

पापा ने उसे समझाते हुए कहा कि रोने से तो कॉपी ठीक हो नहीं जाएगी। यदि ध्यान से सोचोगे तो समस्या का कोई ना कोई समाधान तुम अवश्य निकाल लोगे। समस्याओं के हल हमारे पास ही होते हैं। अकरम ने कहा, "क्या सचमुच मेरे पास समस्या का हल है?"

हाँ! हर समस्या का हल तो होता ही है। हमें समस्या को हर पहलू से देखना होगा। ऐसा करने पर समाधान के कई विकल्प हमारे सामने होंगे। चलो तुम ही बताओ! इस समस्या के क्या-क्या समाधान हो सकते हैं?"

पापा की बात सुनकर अकरम ने कुछ देर विचार किया, फिर बोला, " मैं दो-तीन दिन तक स्कूल ही नहीं जाता। तब तक सुरजीत भूल ही जाएगा कि मैंने उसकी कॉपी ली है।" पापा के चेहरे के भाव बदलते देख झट से बोला, "मैं सुरजीत को यह कहूँ कि उसकी कॉपी खो गई।"

फिर बोला, "नहीं पापा! सबसे बढ़िया होगा कि मैं उसका सारा काम एक नई कॉपी में कर दूँ और सारी बात उसे बताते हुए उसे यह नई कॉपी दे दूँ।"

ऐसा कहते ही अकरम ने दराज़ से नई कॉपी निकाली और काम करना शुरू कर दिया। पिताजी मुस्कुराते हुए कमरे से बाहर निकल गए।

अभी आधा ही काम हुआ था कि सुरजीत भी वहाँ आ पहुँचा। जब सुरजीत को अकरम ने सारी बात बताई तब सुरजीत ने कहा," कोई बात नही भाई! ग़लती से जो हुआ सो हुआ। तुमने मेरा आधा काम तो कर दिया बाक़ी का काम मैं स्वयं कर लूँगा।

पहला दिन:

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. कोई ऐसी घटना बताओ जिसमें आप दुःखी हुए हों।
2. जब आपके सामने कोई समस्या आती है तो आप क्या करते हैं? उदाहरण देकर बताएँ।
3. ऐसा कब हुआ जब आप अपने जीने में किसी समस्या को लेकर परेशान थे और ऐसे में आपने उस समस्या के विभिन्न विकल्पों के बारे में सोचा हो? विस्तार से बताएँ।
4. कक्षा में साझा की गई समस्याओं के क्या-क्या समाधान हो सकते हैं?

घर जाकर देखो,पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- रोज़मर्रा के जीवन में ऐसी छोटी-मोटी घटनाएँ होती रहती हैं जिनके समाधान पर ध्यान न जाने से हमें वह समस्याएँ लगती हैं। घर जा कर यह ध्यान दें कि घर के सदस्यों के सामने ऐसी कौनसी स्थितियाँ आती हैं जो उन्हें समस्याएँ लगती हैं। यह भी समझने की कोशिश करें कि वह समस्याओं से केवल परेशान होते हैं या उनके समाधान के विकल्पों के बारे में भी सोचते हैं।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करेंगे।

पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों (जिन्होंने पहले दिन उत्तर न दिए हों) के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1 आपके आसपास ऐसे कौनसे व्यक्ति हैं जो समस्याएँ आने पर घबराते नहीं है बल्कि शांत मन से उनके समाधान के बारे में सोचते हैं? उदाहरण देकर बताओ।

2 जब आप को कोई कठिनाई आती है तो कौन आपकी मदद करता है? उदाहरण देकर बताओ।

3 क्या समस्याओं के समाधान मिलने पर आप ख़ुश हो जाते हैं। उदाहरण दे कर बताओ।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

6. छोटी-सी पर मोटी-सी बात

समयः कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः अपने साथी की मदद को अपनी ज़िम्मेदारी समझना और उसका निर्वाह करना।

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशाः

यदि हम सब अपने परिवार, विद्यालय, समाज एवं् इस धरती पर अपनी सहभागिता को समझ पाएँ तो यह धरती बहुत सुंदर और सुचारू रूप से जीवन चलाने के लिए उपयुक्त बनी रह सकती है। हम ऐसा वातावरण बनाएँ कि सभी का विकास संभव हो सके। हम सब प्रतियोगी नहीं बल्कि सहभागी बन जाएँ।

हम जहाँ है वहाँ होने का कुछ महत्व है, यही हमारी उपयोगिता भी है। अपनी उपयोगिता समझकर ज़िम्मेदारी पूरी कर हमें सुख भी मिलता है।

कहानी

अज़रा तीसरे दिन भी स्कूल नहीं आई थी। क्लास-टीचर को अज़रा की चिंता हुई। उन्होंने तुरंत अज़रा की मम्मी से फोन पर बात की। पता चला कि अज़रा की तबीयत ख़राब है और डॉक्टर ने उसे अभी पाँच दिन और आराम करने को कहा है। टीचर सोचने लगीं कि पाँच दिन में तो पढ़ाई का बहुत नुक़्सान हो जायेगा। उन्हें इस समस्या का हल ढूँढना था, उन्होंने कक्षा के सामने सारी बात रखते हुए कहा, "हमें मिलकर अज़रा की मदद करनी चाहिए.....!"

अभी टीचर की बात पूरी भी नहीं हुई थी कि गीतू उठ के बोला, "टीचर! मैं उसके घर के नज़दीक रहता हूँ, मैं करूँगा उसकी मदद! कुछ महीने पहले मैं भी तो बीमार हुआ था और बंटी ने मेरी सहायता की थी।" टीचर ने पूछा कि तुम उसकी सहायता कैसे करोगे। गीतू ने जवाब दिया, "मैं रोज़ स्कूल में पढ़े पाठों को उसके साथ शेयर करूँगा और होम वर्क में उसकी सहायता करूँगा।"

गीतू का इस तरह आगे बढ़ कर अज़रा की मदद करने का फ़ैसला सारी कक्षा को बहुत पसंद आया और टीचर ने सबके सामने गीतू की बहुत तारीफ़ की। अंत में टीचर बोलीं, "सबसे पहले यह बात घर में बताना। गीतू ने ऐसा ही किया। माँ की सहमति पाकर उसने अज़रा की भरपूर मदद की। टीचर रोज़ाना अज़रा का हाल-चाल पूछती रहतीं।

आज एक सप्ताह के बाद अज़रा स्कूल वापस आई थी। उसने सबके सामने गीतू को मदद करने के लिए धन्यवाद किया। सारी कक्षा के सामने गीतू की बहुत प्रशंसा की। गीतू व सारी कक्षा की ख़ुशी की कोई सीमा न रही जब अज़रा ने घोषणा की, "अगर किसी और के साथ ऐसी समस्या आती है तो मैं सबसे पहले उसकी मदद करूँगी।" यह सुनकर क्लास-टीचर (मैम) बोलीं, " बेटा! किसी की मदद कभी भी की जा सकती है, ज़रूरी नहीं कि हम सिर्फ़ ज़रूरत के समय ही मदद करें।"

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1 आपके साथ क्या कभी ऐसी स्थिति आई है जब आपको भी स्कूल से लम्बी छुट्टी लेनी पड़ी हो? ऐसे में आपने अपना कार्य कैसे पूरा किया?

2 गीतू ने अज़रा की रोज़ाना मदद करने के लिए अपनी दिनचर्या में से समय कैसे निकाला होगा? अनुमान लगाएँ और कक्षा में साझा करें।

3 क्या आपने किसी की मुश्किल समय में मदद की है? क्यों और कैसे?

घर जाकर देखो,पूछो,समझो (विद्यार्थियों के लिए):

आज घर में इस बात पर चर्चा करें कि घर में सभी सदस्य किस प्रकार एक-दूसरे को सहयोग देते हैं। साथ ही इस बात पर भी ध्यान दें कि घर को सुचारू रूप से चलाने में आपका क्या योगदान है।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं। घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करेंगे।

पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों (जिन्होंने पहले दिन उत्तर न दिए हों) के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1 क्या आपकी कभी किसी ने मुसीबत में मदद की है? कब और कैसे? कुछ शब्दों में अपने भाव उस व्यक्ति के प्रति व्यक्त करें।

2 घर के सदस्य एक-दूसरे की मदद किन-किन कार्यों में कर सकते है या करते हैं?

3 कोई हमारी मदद क्यों करता है या हम किसी की मदद क्यों करते हैं?

4 जो हमारी मदद नहीं करता क्या हमें उसकी मदद करनी चाहिए? ऐसा करके हमें क्या मिलेगा?

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

7. रूपम की पहिया कुर्सी

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: सहयोग करके ही हम घर, विद्यालय, आस-पड़ोस, देश और विश्व में अच्छे वातावरण का निर्माण कर सकते हैं।

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा:

दूसरों की मदद करने से हम अपनी उपयोगिता पहचान पाते हैं और हमे ख़ुशी मिलती है। हम अपने कार्यों में इतने व्यस्त न हों कि अपने आसपास के लोगों की आवश्यकताओं का हमें पता भी न चले। बहुत बार आवश्यकता पड़ने पर एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को नहीं बता पाता क्योंकि वह दूसरे व्यक्ति को कष्ट देना नहीं चाहता। ऐसी स्थिति में अपनी आँखें खुली रखना तथा दूसरे को यह एहसास दिलाना कि ज़रूरत के समय आप उपलब्ध हैं, यह अति आवश्यक हो जाता है।

"जियो और जीने दो" के स्थान पर "जीने दो और जियो" की भावना को समझ पाएँ क्योंकि जब सभी जीने दो को प्राथमिकता दे पाएँगे तो सभी को जीने के लिए सही वातावरण उपलब्ध हो जाएगा।

कहानी

रूपम और कंचन दो सहेलियाँ थीं। उनके घर भी आसपास ही थे।रोज़ सुबह रूपम अपनी पहिया कुर्सी में बैठकर इधर-उधर घूमती हुई कंचन व अन्य विद्यार्थियों को विद्यालय जाते हुए देखती और मन ही मन सोचती, "काश! मैं भी इनके साथ विद्यालय जा पाती!" उधर कंचन बार-बार यही सोचती कि रूपम स्कूल क्यों नहीं जाती। एक बार उसने हिम्मत करके रूपम से इस बारे में बात की, तब रुपम ने बताया कि बचपन में पोलियो के कारण उसकी टाँगें ख़राब हो गई थी। तभी से उसकी स्कूल जानें की इच्छा मन में ही रह गई।

एक दिन कक्षा में टीचर ने बताया कि सबको घर के आस-पास के हर बच्चे को विद्यालय लाना है। तब कंचन ने टीचर को रूपम के बारे में बताया और पूछा कि क्या रूपम भी विद्यालय में पढ़ने के लिए आ सकती है। टीचर ने कहा, "क्यों नहीं, हर बच्चे को पढ़ने का समान अधिकार है।" यह सुनकर कंचन ख़ुश हो गई।

वह घर जाते ही बैग रख कर बड़े उत्साह से रूपम के घर गई और उससे बोली, "मैं कल तुम्हें अपने साथ लेकर जाऊँगी।"

अगले दिन रुपम कंचन के साथ विद्यालय गई। उसका दाखिला हो गया। कक्षा के सभी विद्यार्थियों ने उसका स्वागत किया और हर काम में उसकी मदद करने लगे। कक्षा में बैठने के बाद रूपम सोचने लगी कि मैं सिर्फ़ पहिया कुर्सी को अपनी सहेली मानती थी और सोचती थी कि कोई मेरी मदद नहीं करेगा। परंतु यहाँ तो सभी विद्यार्थी कितने अच्छे हैं। सब एक-दूसरे की मदद कर रहे हैं।जैसे ही छुट्टी की घंटी बजी कंचन, अंजलि और मोनिका रूपम की कुर्सी लेकर आ गईं। रूपम को सहारा देकर उसकी पहिया कुर्सी पर बिठाया, उसका सामान उठाया और उसे अपने साथ लेकर स्कूल गेट की तरफ़ चल पड़े। रूपम सोचने लगी कि अब केवल पहिया कुर्सी ही उसके साथ नहीं बल्कि सभी उसके साथ हैं।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1 यदि आप कंचन की जगह होते तो रूपम की सहायता और किस प्रकार से करते?

2 क्या आप किसी ऐसे विद्यार्थी को जानते हैं जो विद्यालय आने में असमर्थ है? क्या आपने कभी उसकी किसी भी प्रकार से सहायता करने की सोची? यदि हाँ तो आपने क्या क़दम उठाया?

घर जाकर देखो,पूछो,समझो (विद्यार्थियों के लिए):

ध्यान दें कि घर में कब-कब सभी सदस्य आवश्यकता पड़ने पर एक-दूसरे का सहयोग करते हैं। अपने-अपने काम में व्यस्त होने के बाद भी ऐसी स्थिति में समय निकाल कर सहयोग देते हैं और दूसरे का मनोबल बढ़ाते है।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करेंगे।

पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों (जिन्होंने पहले दिन उत्तर न दिए हों)के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1 क्या आपने कभी अपने किसी साथी को सहयोग दिया? क्यों और कैसे?

2 क्या आपके किसी साथी ने कभी आपको सहयोग दिया है? कब और कैसे?

3 किसी की मदद करके आपको कैसा लगता है?

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

8. नीता का पेन

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर दिलाना कि कई बार हमसे ग़लती हो जाती है। ऐसी स्थिति में ग़लती होने के बाद उसे छुपाने से बहुत समय हमारे मन पर बोझ रहता है जबकि ग़लती को स्वीकार कर लेना कहीं ज़्यादा संतुष्टिजनक होता है।

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा:

सभी का ध्यान इस ओर जाए कि कोई भी व्यक्ति ग़लती करना नहीं चाहता बल्कि योग्यता में कमी होने के कारण ग़लती हो जाती हैं। यदि ग़लती हो जाए तो उसे छुपाना नहीं होता बल्कि ग़लती को स्वीकार करके यह ध्यान रखना होता है कि हम से उस प्रकार की ग़लती दोबारा से ना हो। इसके लिए हमें अपनी योग्यता बढ़ाने का प्रयास करना होगा।

कहानी

कीर्ति पाँचवीं कक्षा की छात्रा थी। वह अपने माता-पिता की बहुत लाडली संतान थी। जो भी वह उनसे माँगती वह उसे तुरंत दिला देते। वह पढ़ाई में बहुत अच्छी थी। सबकी मदद भी करती थी। परंतु उसमें एक अजीब आदत थी। जो भी चीज़ उसे अच्छी लगती उसका मन उस चीज़ पर अटक ही जाता था। चाहे उसे उस चीज़ की ज़रूरत भी न हो।

एक दिन नीता एक नया पेन लाई थी और सब बच्चे उसके पेन की तारीफ कर रहे थे। कीर्ति ने भी पेन को देखा और उसे पेन बहुत अच्छा लगा। तभी प्रार्थना की घंटी बज गई। सभी बच्चे मैदान में चले गए। कीर्ति थोड़ी देर रुक गई और नीता के बैग से उसका नया पेन निकाल कर उसे देखने लगी। अचानक किसी के क़दमों की आवाज़ सुनकर वह घबरा गई। उस घबराहट में उसने वह पेन अपनी जेब में रख लिया। उसने मुड़ कर देखा तो सामने से विभा आ रही थी, आज प्रार्थना में उसकी तबीयत ख़राब होने के कारण अध्यापिका ने उसे क्लास में भेज दिया था। कीर्ति को वह पेन वापस रखने का मौक़ा नहीं मिला और वह उसे जेब में रख कर चुपचाप प्रार्थना सभा में चली गई।

काम शुरू करते समय नीता ने देखा कि उसका पेन उसके बैग में नहीं था। सभी का शक विभा पर ही जा रहा था। किसी का ध्यान कीर्ति की ओर तो गया ही नहीं। इस पर विभा बहुत रोई। कीर्ति कुछ समय तक अपनी सीट पर बैठे-बैठे सब देख रही थी। इससे पहले कि विभा कुछ कहती, कीर्ति ने खड़े होकर सबके सामने अपनी ग़लती को स्वीकार लिया और नीता को उसका पेन वापस कर दिया। उसने वादा किया कि वह आगे से कभी ऐसी ग़लती नहीं करेगी और उसने विभा और नीता दोनों से माफ़ी माँगी।

पहला दिन:

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1 आपको क्या लगता है कीर्ति ने अपनी ग़लती क्यों स्वीकारी होगी।

2 ऐसा करने पर कीर्ति के साथ बाक़ी बच्चों के संबंधों पर क्या असर पड़ा होगा? चर्चा करें।

3 हम अपनी ग़लतियों को छुपाने की कोशिश क्यों करते हैं?

4 अपने जीवन से उदाहरण देकर बताओ कि ग़लती छुपा लेने और ग़लती स्वीकार कर लेने के नतीजों में क्या फ़र्क है?

5 जब दूसरे हम पर विश्वास नहीं करते तो कैसा लगता है? उदाहरण दे कर बताओ।

घर जाकर देखो,पूछो,समझो (विद्यार्थियों के लिए):

पिछले दिनों आप से विद्यालय में या घर पर कोई ग़लती हुई है तो बताओ। उस ग़लती के बारे में अपने माता-पिता के साथ चर्चा करें और उनसे यह वादा करें कि आने वाले समय में आप पूरा ध्यान रखेंगे कि आप से इस प्रकार की ग़लती दोबारा न हो।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी की पुनरावृत्ति की जाए।

कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए,आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1 क्या तुम से कभी कोई ऐसी ग़लती हुई है जो तुम बताना चाहोगे? (कुछ बच्चों से शेयरिंग करवा ले।)

2 उदाहरण देकर बताएँ कि जब आपने कभी ग़लती होने पर उसे छुपाया हो तब आपको कैसा लगा?

3 आप ने हिम्मत करके आप से हुई ग़लती को बताया हो तब आपको कैसा लगा।

4 ग़लती बताने और छिपाने में क्या फ़र्क है?

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

९ .शाबाशी की क़लम

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों में सहयोग की भावना का विकास करना।

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा:

हम जो कुछ भी करते है उसमे कई लोगों का सहयोग रहता है। एक-दूसरे से सहयोग लेते एवं् देते रहना ही जीवन को सफ़ल बना सकता है।

(प्रकृति में भी पेड़ पौधे, पशु पक्षी औऱ हम सभी एक-दूसरे पर निर्भर हैं।)

हम अपने कार्यों में इतने व्यस्त न हों कि अपने आसपास के लोगों की आवश्यकताओं का हमें पता भी न चले। बहुत बार आवश्यकता पड़ने पर एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को नहीं बता पाता क्योंकि वह दूसरे व्यक्ति को कष्ट देना नहीं चाहता। ऐसी स्थिति में अपनी आंखें खुली रखना तथा दूसरे को यह एहसास दिलाना कि ज़रूरत के समय आप उपलब्ध है, यह अति आवश्यक हो जाता है।

कहानी

सीमा पढ़ने में होशियार थी,मगर आज बहुत उदास थी। उसका आज स्कूल की पढ़ाई में मन नहीं लग रहा था। उसके पास पेन नहीं था और उसके पापा शहर के बाहर गए थे। उसे पता था कि उसकी मम्मी के पास भी पैसे नहीं थे जो पेन ख़रीदकर उसके लिए देती। आज हिन्दी विषय की मैडम ने घर के लिए काम दिया था जो उन सबको कल करके दिखाना था। मैं अपना काम कैसे करूँगी? उसने अपने पास की सीट पर बैठी सहेली से कहा। यह बात पीछे बैठी अनीता ने भी सुन ली और उसे एक शरारत सूझी। इसी बीच कुछ देर के लिए सीमा पानी पीने कक्षा से बाहर चली गई। अनीता के दिमाग़ में सीमा को परेशान करने का विचार आया। उसने सोचा कि मैं सीमा के बैग से हिन्दी की कापी ग़ायब कर देती हूँ। जिससे सीमा कल काम नहीं दिखा पाएगी और ख़ूब मज़ा आएगा। यह सोचकर उसने सीमा के बैग से हिन्दी की कॉपी निकाल ली। कुसुम ने जब देखा तो उसने अनीता से ऐसा न करने के लिए कहा। कुसुम बोली, “सुनो अनीता! एक तो सीमा के पास वैसे भी पेन नहीं है ऊपर से तुम उसकी यह कापी भी छुपा रही हो। ऐसा न करो। अगर करना ही चाहती हो तो उसके बैग में पेन रख दो। फिर देखना किस काम में ज़्यादा मज़ा आता है। वैसे भी तुम्हारे पास तो दो-दो पेन हैं।” कुसुम की बात सुनकर अनीता ने एक पेन सीमा के बैग में रख दिया।

अगले दिन मैडम ने सबकी कापियाँ जाँचने के बाद कुछ बच्चों की अच्छी लिखाई के लिए उनकी प्रशंसा की, उनमें से एक छात्रा सीमा भी थी। सीमा भावुक हो गई। सारी कक्षा यह देखकर हैरान हुई। मैडम ने पूछा तो सीमा ने सिसकते-सिसकते बताया मेरे पास तो काम करने के लिए पेन भी नहीं था मगर पता नहीं कहाँ से मेरे बैग में पेन आ गया। मैं तो अपने दिल से उसे धन्यवाद करती हूँ जिसने मेरी मदद की।

अनीता सारी बातें सुन रही थी। उसके मन में बहुत से भाव आ-जा रहे थे। वह सोच रही थी कि उस की इस छोटी-सी कोशिश से उसे कितनी ख़ुशी मिली है। उसके चेहरे पर संतोष का भाव साफ़-साफ़ दिखाई दे रहा था। उसने कुसुम की ओर देखा। शायद कुछ कहना चाह रही थी लेकिन शब्द साथ नहीं दे रहे थे।

पहला दिन:

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. सीमा, कुसुम और अनीता की कौन-कौनसी विशेषताएँ आपको पसंद आईं?
2. क्या कभी आपने अपने किसी दोस्त को बिना बताए उसकी सहायता की है? उदाहरण देकर बताएँ। ऐसा करके आपको कैसा महसूस हुआ?
3. आवश्यकता पड़ने पर चीज़ें देने के अलावा, दोस्त एक-दूसरे का सहयोग और किस प्रकार कर सकते हैं? (दोस्त को कभी सलाह चाहिए, प्रोत्साहन चाहिए या समझने में मदद चाहिए।)
4. 'वस्तु से मदद'और 'समझने में मदद' दोनों में क्या अंतर है? चर्चा करें। (हिंट: दोनों स्थितियों को जाँच कर देखो कि 'क्या' बाँटने से कम हो जाएगा-वस्तु या समझ। किसके समाप्त होने की संभावना है?)

घर जाकर देखो,पूछो,समझो (विद्यार्थियों के लिए):

अपने आसपास देखने का प्रयास करें कि किस प्रकार सहयोग से ही घर में सारे काम सफ़लतापूर्वक पूरे होते हैं। यदि किसी का सहयोग न मिले तो किस प्रकार कार्यों में रुकावट हो सकती है?

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करेंगे।

पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों (जिन्होंने पहले दिन उत्तर न दिए हों) के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. क्या कभी किसी ने ज़रूरत पड़ने पर आपकी मदद अपनी किसी चीज़ को देकर की है? उदाहरण देकर बताएँ। तब आपको कैसा लगा? आपने उस व्यक्ति के प्रति कृतज्ञता कैसे प्रकट की?
2. आपके दैनिक जीवन में जिनका भी सहयोग आपको मिलता है उनका नाम बताएँ। यह भी बताएँ कि आपको उनसे क्या सहयोग मिलता है। आप उन्हें क्या सहयोग देते हैं यह भी साझा करें।
3. आपने किसी से सहयोग प्राप्त किया और किसी को सहयोग भी दिया। दोनों स्थितियों में कौनसी स्थिति आपको अधिक सुख देती है?

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

10. ख़ुश व्यक्ति ख़ुशी बाँटता है

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस तरफ़ ले जाना कि जब हम ख़ुश होते हैं, तो ख़ुशी फैलाते हैं।

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

पंकज और काव्या की बुआ की शादी का दिन नज़दीक था। मेहमान घर में आने शुरू हो गए थे। चाय-नाश्ता रसोई से ले जाकर, मेहमानों को परोसने की ज़िम्मेदारी बच्चों ने ली हुई थी। अधिकतर मेहमान दादा-दादी के कमरे में ही बैठे थे। वहाँ से हँसने की ख़ूब आवाजें आ रही थीं। माँ ने जब पंकज को कहा कि जाकर मामा-मामी को चाय-नाश्ता दे आये तो दोनों बच्चे ख़ुशी-ख़ुशी माँ का हाथ बंटाने लगे। प्रणाम करने और नाश्ता देने के बाद दोनों बच्चे सहज होकर मामा-मामी के साथ देर तक बैठे रहे और स्कूल की बातें करते रहे। थोड़ी देर बाद मौसी भी आ गईं।उनकी एक अटेची शायद ट्रेन में खो गई थी।मौसी की चिल्लाने की आवाज़ रसोईघर तक आ रही थीं। माँ ने इस बार जब काव्या को बोला कि जाकर मौसी को चाय-नाश्ता दे आऐ तो काव्या पंकज की ओर देखने लगी। बच्चों को मालूम था कि मौसी अब अपनी तकलीफ़ और दुख की कहानी शुरू कर देंगी। माँ के कहने के बावजूद भी मौसी के पास चाय नाश्ता लेकर जाने का मन नहीं था।

दो दिन बाद सुबह पंकज जब स्कूल के लिए निकला तो उसे लग रहा था कि कोई तो चीज़ आज ज़रूर छूट गई है। सारा घर तो बिखरा हुआ था।वह कुछ अच्छे मूड में नहीं था। क्लास में पहुँचने पर जब उसके दोस्तों ने उसे हैलो कहा तो उसने कोई जवाब नहीं दिया और मुँह फेरकर अपनी जगह बैठ गया। वह किसी से भी ठीक तरह से बात नहीं कर रहा था। उसके बाद तो पूरा दिन कोई भी उसके क़रीब तक नहीं आया। आपस में सभी धीमी आवाज़ में पंकज के बिगड़े मूड के बारें में बात कर रहे थे! पूरी छुट्टी होने तक पंकज ख़ुद ही सबके बदले व्यवहार को देखकर परेशान हो गया ! उसे लग रहा था कि सभी उससे दूर-दूर जा रहे हैं।

अब उसे अपनी मौसी के बदले व्यवहार का कारण समझ आया था!

चर्चा की दिशा:

जैसा कि कहानी से स्पष्ट है कि जिसके पास जो होता है वह उसी को बाँटता है. उदाहरण : आपके पास 20 संतरे हैं और आपने एक-एक करके सब मित्रों को बाँट दिए। कुछ देर बाद आपके पास संतरे समाप्त हो गए। अब आप और संतरे नहीं बाँट सकते। दूसरा उदाहरणः आज आप ख़ुश हैं, सारे मित्र और शिक्षक आपसे प्रसन्न हैं. आप सारा दिन प्रसन्न रहते हैं। घर पहुँच कर भी आपकी प्रसन्नता बनी रहती है। हमारी ख़ुशी बाँटने से कम नहीं हो रही। इससे स्पष्ट होता है कि निरंतर बाँटने की वस्तु ख़ुशी ही है । ख़ुश व्यक्ति ख़ुशी बाँटता है और दुखी व्यक्ति दुःख बाँटता है।

इस ओर भी ध्यान दें कि किस प्रकार अपना मूड ख़राब किए बिना ऐसे वातावरण को बदलने का प्रयास कैसे किया जाए जहाँ नकारात्मकता के कारण आप बैठना पसंद नहीं करते।

पहला दिन:

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1 क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ है कि किसी के ख़राब मूड को देखकर आपने उनसे बचने की कोशिश की हो? स्वेच्छा से साझा करें।

2 क्या आपने ऐसा भी महसूस किया है कि जब किसी का मूड या व्यवहार अच्छा होता है तो आप उससे सहजता से मिलने और बातचीत करने को तैयार रहते हैं? स्वेच्छा से साझा करें। देखो, पूछो और समझो।

3 उदाहरण दे कर बताओ कि जब आपका मूड ठीक नहीं था तब आपने महसूस किया कि आपके दोस्त भी आपसे कटने लगे।

घर जाकर देखो,पूछो,समझो (विद्यार्थियों के लिए):

आज आस पड़ोस में ध्यान दें कि जहाँ लोग हँसते मुस्कुराते रहते हैं तो उनके आसपास आपको कैसा महसूस होता है। क्या आप वहाँ ज़्यादा समय बिताना चाहते हैं या जहाँ पर लोग दुखी व परेशान से दिखते हैं, आपका मन वहाँ अधिक लगता है।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करेंगे।

पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों (जिन्होंने पहले दिन उत्तर न दिए हों) के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. जब हमारा मूड और व्यवहार ख़राब होगा तो दूसरे हमसे प्यार से मिलेंगे या हम से बचने की कोशिश करेंगे? चर्चा करें.
2. आप कैसे अपने आसपास के वातावरण को बेहतर बनाने की कोशिश करेंगे, जिससे आपके मित्र आपके साथ रहना पसंद करें।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

11. मैं हूँ ना

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस बात की ओर दिलाना कि हम समस्या से दुखी नहीं होते बल्कि समाधान न मिलने से दुखी होते हैं।

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा:

हम सब अक्सर अपने-आपको समस्याओं से घिरा पाते है। समाधान न मिल पाने के कारण दुखी भी रहते हैं। कभी-कभी ऐसा होता है कि कोई और हमारी समस्या का हल सुझा देता है और हमें लगता है कि यह तो बहुत आसान था।दरअसल हल तो हमारे पास ही होता है, हम उसे खोज नहीं पाते क्योंकि हमारा ध्यान हल खोजने पर नहीं होता। बाहर सिर्फ़ घटनाएँ होती हैं और जब हमारे पास समाधान नहीं होते तो वे हमें समस्याएँ लगती हैं।जब हमारे पास समाधान होता है तो हमें वही घटनाएँ अवसर लगती हैं।समाधान से हम सुखी होंगे और समाधान तो समझ होने से ही मिलेंगे।

कहानी

सोनू किसी को परेशान नहीं देख सकता था। एक दिन उसने अपने दादाजी को चिंतित देखा तो फ़ौरन उनके पास जाकर बोला, "दादा जी! आप क्या सोच रहे हैं? आज आप हाथ में पकड़ा अख़बार भी नहीं पढ़ रहे हैं।" दादाजी ने जवाब दिया, "बेटा मेरा चश्मा गिरकर टूट गया है और उसके बिना मैं कुछ पढ़ नहीं सकता।" यह सुनकर सोनू झट से बोला, "दादाजी! मैं हूँ ना!" इतना कहते ही वह दौड़कर गया और अपना बक्सा उठा लाया। उसने बक्से में से एक आवर्धक लेंस (Magnifying Glass) निकाला और दादाजी को देकर बोला, "अगर आप इससे देखेंगे तो आपको सब कुछ दिखेगा, बड़ा-बड़ा और एक़दम साफ़। अभी आप इसी से अख़बार पढ़िए, शाम तक मैं आपका चश्मा ठीक करवाकर ले आऊँगा।"

इसी तरह एक दिन सोनू ने दादी जी को रसोईघर में कुछ ढूँढते देखा तो फ़ौरन मदद के लिए पहुँच गया। दादी जी ने बताया, "मुझे एक पैकेट से तेल निकाल कर बोतल में डालना है। पता नहीं तेल डालने वाली कुप्पी कहाँ रख दी है, मुझे मिल ही नहीं रही है। समझ नहीं आता तेल बोतल में कैसे डालूँ?" सोनू ने रसोई घर में पड़ी ख़ाली कोल्ड-ड्रिंक की बोतल ली और चाकू से उसे बीच में से काट दिया और बोतल का ढक्कन वाला भाग उनको देकर बोला, "लो दादी जी! अब इसकी मदद से तेल निकालो। कोई समस्या नहीं होगी।"

एक दिन उसकी माँ कपड़ों की तुरपाई कर रही थीं। माँ अभी सुई में धागा ही डाल रही थीं कि अचानक उनके हाथ से सुई गिर गई। वह परेशान होकर सुई ढूँढने लगीं क्योंकि उन्हें डर था कि सुई किसी को चुभ न जाये। तभी सोनू वहाँ आ गया। माँ ने बताया कि उनकी सुई कहीं गिर गई है।

'मैं हूँ ना" बोलते हुए सोनू दौड़कर गया और एक चुम्बक ले आया, उसे एक पतली लकड़ी से बाँध दिया और कमरे में चुम्बक घुमाने लगा। चुम्बक घुमाते-घुमाते सुई उस चुम्बक पर चिपक गई। माँ बड़ी ख़ुश हुईं और बोलीं, "तू है ना! तेरे होते इस घर में कोई समस्या ज़्यादा देर ठहर ही नहीं सकती।"

हर परिस्थिति में पार पाने के विश्वास की चमक सोनू के मुख पर मुस्कान के रूप में दिखाई दे रही थी।

पहला दिन:

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1 क्या आपने भी कभी किसी समस्या का सामना करते हुए परिवार के सदस्यों की मदद की है? कैसे?

2 कोई ऐसी समस्या बताओ जिसका समाधान ढूँढने में आपके किसी मित्र या प्रियजन ने मदद की हो। उसने आपकी मदद कैसे की?

3 क्या आपको लगता है कि जो हल आपके मित्र ने सुझाया वह आप भी सुझा सकते थे? यदि हाँ तो फिर आप अपनी समस्या का हल स्वयं क्यों नहीं ढूँढ़ पाए? (बहुत बार हम समस्या में उलझ कर रह जाते हैं उसके हल ढूँढने के पूरे प्रयास ही नहीं करते। स्वयं से ज़्यादा किसी दूसरे पर विश्वास रखते हैं।)

4 अपनी कोई ऐसी समस्या बताओ जिसका समाधान पहले आपको नहीं मिल पा रहा था, परन्तु अंत में आपने बहुत सोच विचार कर सुलझा लिया हो। ऐसा करने पर आपको कैसा लगा? (समाधान ही सुख है। हम सब समाधान प्राप्त कर बहुत ख़ुश होते हैं तथा स्वयं पर विश्वास कर पाते हैं।)

घर जाकर देखो,पूछो,समझो (विद्यार्थियों के लिए):

अपने घर में या आस पड़ोस में देखो और समझने का प्रयास करो कि लोग समस्याओं से दुखी है या उनका समाधान न मिलने से।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करेंगे।

पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों (जिन्होंने पहले दिन उत्तर न दिए हों) के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. क्या आपने कभी अपने किसी दोस्त की किसी समस्या का हल निकालने में मदद की है? उदाहरण देकर बताओ। यह भी बताओ कि ऐसा करके आपको क्या मिला।
2. क्या आपने अपने घर या पास पड़ोस में ऐसे व्यक्ति देखे हैं जो समस्याओं से परेशान नहीं होते बल्कि उनका समाधान शांत मन से ढूँढने की कोशिश करते हैं? उदाहरण दे कर बताएँ।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

12. मेरे प्यारे पापा

कहानी का उद्देश्य: कहानी के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने भाव स्थिर रखने की प्रेरणा।

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा:

अक्सर माता-पिता या बड़े भाई-बहन या कोई और बच्चों में अपेक्षित व्यवहार लाने को लेकर ग़ुस्सा करते हैं और बच्चे इस बात को भूल जाते हैं कि कोई भी उनसे कुछअपेक्षित व्यवहार चाहता है क्योंकि वह उनसे प्रेम करता है। उनका आपस में एक सम्बन्ध है ठीक वैसा जैसा कि पतंग और डोर में। (डोर पतंग को अपने साथ बांधे रखकर उसे सही दिशा देती है तथा ऊँचा उड़ने में मदद भी करती है।)

सम्बन्ध है तो विश्वास है, और विश्वास है तो ख़ुशी भी है

कहानी

एक बार मीता अपने घर की खिड़की से बाहर देख रही थी । सामने वाले घर के बगीचे में बच्चे अपने पिताजी के साथ खेल रहे थे । मीता मन ही मन सोचती रही, "क्या पिता ऐसे भी होते है जो अपने बच्चो के साथ खेलते है, हँसते है, एक-दूसरे पर पानी की बौछार डाल कर ख़ुश होते है । ऐसा सोचते-सोचते वह सो गई।

"मीता, कहाँ हो"? एक ऊँची आवाज़ के साथ उसकी आँख खुली ।

डरी और सहमी वह बैठक में आई । उसके पिताजी सोफे पर बैठे थे। वह बोले," मीता जल्दी से चाय और अख़बार ले आओ ।" मीता जल्दी-जल्दी चाय व अख़बार पापा को देकर अपने कमरे में आ गई। वह इसी उधेड़ बुन में रही कि क्या पापा ऐसे भी होते है जैसे उसने खिड़की से देखे थे । दो ही दिन बाद उसकी दादी की तबीयत ख़राब हो गई और उन्हें अस्पताल में भर्ती करवाना पड़ा। वह दादी के साथ सोती थी। आज अकेले सोने में उसे डर लग रहा था। जैसे ही उसने आंखें बंद की, उसे डरावनी सूरतें दिखने लगी। वह और डर गई।

अचानक बिजली चली गई। अब तो डर के मारे उसका बुरा हाल था।तभी अंधेरे में उसे एक रोशनी दिखायी दी और अचानक पापा की आवाज़ भी सुनाई दी, "मीता! बेटा क्या सो गई?" मीता ने कहा, "डर लग रहा है।"

मीता के पापा उसके सिरहाने बैठ गए और उसके सर पर हाथ रखा और बोले, "तुम्हे तो तेज़ बुखार है।" वह रात भर उसके माथे पर ठंडे पानी की पट्टियाँ रखते रहे।

मीता को नींद आने लगी। सुबह मीता की नींद खुली तो देखा कि पापा बैठे बैठे पास में रखी कुर्सी पर ही सो गए थे। वह सोचने लगी कि पापा को कितने काम हैं, इसीलिए मुझे अधिक समय नही दे पाते।आज मैं पापा के साथ कितना सुरक्षित महसूस कर रही हूँ।

मीता का अपने पापा के प्रति विश्वास पक्का हुआ। वह अब उनकी बातों को ध्यान से सुनने लगी और उसका डर भी समाप्त हो गया।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. आपके मम्मी-पापा या कोई अन्य आपको क्यों डाँटते हैं?
2. जब वह आपको डाँटते हैं तो आप को कैसा लगता है? (उस समय उठने वाले विचारों को साझा करवाएँ।
3. किस किस व्यक्ति की डाँट आपको मंज़ूर होती है?कारण भी बताएँ।

घर जाकर देखो,पूछो,समझो (विद्यार्थियों के लिए):

अपने आसपास पता लगाओ कि कोई भी तुम्हें डाँटता है वह ऐसा क्यों करता है।

यह भी पता लगाओ कि यदि आपके माता-पिता आपको किसी बात पर ग़ुस्सा करें तो आप उनके प्रति अपने भाव कैसे सही रख पाएँगे।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. क्या आप बता सकते हैं कि जब आपके माता-पिता आपको डाँटते हैं तो वह आपके बारे में क्या सोचते हैं?
2. क्या वह आपको इसलिए डाँटते हैं कि वह आपसे प्यार नहीं करते? उनकी डाँट के पीछे क्या- क्या कारण होते है?
3. यदि आपको पक्का विश्वास हो कि वह आपसे प्यार करते हैं तब क्या उनकी बात आपको बुरी लगेगी?
4. जब आपको मालूम है कि आपके माता-पिता आपकी भलाई के लिए डाँटते हैं तब आप के व्यवहार में क्या परिवर्तन रहेगा?

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

13. तैयारी

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: जीवन में पूर्व तैयारी का महत्व

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

कुंदन एक किसान था, लेकिन परेशान इतना कि उससे ज़्यादा परेशान शायद ही कोई पूरे गाँव में हो। उसकी परेशानी की एक बड़ी वजह तो यह थी कि उसका घर और खेत, दोनों नदी के किनारे पर थे। हर बार जब बरसात के मौसम में नदी में पानी बढ़ जाता तो कुंदन का बहुत सारा नुक़सान होता। कुंदन इसलिए भी परेशान था कि उसे खेत और घर में काम करने के लिए कोई सहयोगी नहीं मिल पा रहा था। कोई मिल भी जाता तो बहुत दिन तक टिकता नहीं था। जब-जब नदी में पानी बढ़ जाता या बाढ़ आ जाती, कुंदन अपने-आप को असहाय पाता। वह दौड़-भाग तो ख़ूब करता लेकिन अकेला क्या-क्या करें! अगर वह अनाज ढकता तो मुर्गियाँ भाग लेतीं और अगर मुर्गियों को संभालता तो अनाज भीग जाता।

हर तूफ़ान के बाद कुंदन रो-रो कर पूरा गाँव सिर पर उठा लिया करता और अपने नुक़सान के बारे में बताता। कुंदन के दोस्त उसे दिलासा देते हुए कहते, "अरे! जब तुझे पता है कि तूफ़ान कभी भी आ सकता है तो तू तैयारी क्यों नहीं करके रखता?" कुंदन के पास एक ही जवाब होता, "भाई! रोज़-रोज़ थोड़ी तूफ़ान की तैयारी करूँगा?" सब जानते थे कि तूफ़ान तो कभी भी आ सकता है। इसलिए आख़िर में सब यही कहते, "कुंदन! तुझे कोई सहयोगी रख लेना चाहिए।" कुंदन कहता, "भाई! कोई मिले तो! और मिल जाए तो टिके भी!"

कई दिन बाद कुंदन की मुलाक़ात सचिन से हुई। वह काम करने को राज़ी हो गया। वह एक मेहनती लड़का था।

कुंदन देखता कि सचिन सुबह से शाम तक कड़ी मेहनत करता है। दो हफ़्तों में ही उसने सचिन के पैसे भी बढ़ा दिए। ऐसा सहयोगी पाकर कुंदन बहुत ख़ुश था। एक रात शोर से कुंदन की नींद टूटी और उसने पाया कि बड़े ज़ोर का तूफ़ान आया है। कुंदन घबरा कर उठा और सचिन की झोंपड़ी की ओर दौड़ा। वहाँ जाकर उसने देखा कि सचिन तो बड़े आराम से चादर मुँह पर ओढ़े, ज़ोर-ज़ोर से ख़र्राटे मार रहा था। मुसीबत की घड़ी में सचिन को इस तरह बेख़बर सोता देख, कुंदन ने उसे झिंझोड़ा और कहा, "तुम मज़े से सो रहे हो? तूफ़ान आया है, जल्दी मेरे साथ चलकर चीज़ों को संभालो।" सचिन ने उबासी लेते हुए जवाब दिया, "आप चलो, मैं आ रहा हूँ। "

कुंदन खेतों की ओर दौड़ा जहाँ कटी हुई फ़सल रखी थी। लेकिन जैसे ही वह खेत में पहुँचा उसके आश्चर्य की कोई सीमा न रही। उसने पाया कि सचिन ने कटी हुई फ़सल को ऊँचे स्थान पर रख कर तिरपाल से अच्छी तरह से ढका हुआ था। मुर्गियाँ दड़बे में थीं और दरवाज़ों को भी अच्छे से बंद किया हुआ था। फ़सल तूफ़ान से बिलकुल सुरक्षित थी, खेत के चारों ओर ऊँची मेढ़ बनी थी और मुर्गियाँ दड़बे में आराम कर रहीं थीं।

कुंदन समझ गया था कि सचिन क्यों निश्चिंत होकर सो रहा था। अब वह सचिन के पास जा कर उसे धन्यवाद करने के बारे में

चर्चा की दिशा:

हम सब जीवन में अक्सर किसी कार्य को बख़ूबी नहीं कर पाते क्योंकि हमारी कोई पूर्व तैयारी नहीं होती। कार्य से पहले उसकी तैयारी में समय लगाना समय की बरबादी नहीं बल्कि समय का सही निवेश है। तैयारी की कमी के कारण काम ख़राब हो जाने के बाद दुख मनाने से बेहतर है पूर्व तैयारी करना क्योंकि समाधान ही सुख है। पूर्व तैयारी से समाधान प्राप्ति में मदद मिलती है।

सोच ही रहा था कि उसकी नज़र हँसते हुए सचिन पर पड़ी मानो कह रहा हो, "तूफान हमें दुखी थोड़ा ही कर सकता है।" कुंदन ने दौड़कर उसे गले से लगा लिया।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. आप किस-किस कार्य की पूर्व तैयारी अक्सर करके रखते हैं? जिस दिन यह पूर्व तैयारी न हो पाए वह दिन कैसा जाता है? उदाहरण देकर बताएँ।
2. जिस दिन आप पूर्व तैयारी के साथ होते हैं उस दिन आप कैसा महसूस करते हैं?
3. एक विद्यार्थी होने के नाते आपको किन-किन कार्यों की पूर्व तैयारी करनी चाहिए? बच्चों द्वारा बताए गए कार्यों की सूची अध्यापक श्यामपट्ट पर बना दे।
4. आज इस चर्चा के बाद आपको क्या लगता है कि आगे आप किस किस कार्य की पूर्व तैयारी करेंगे?
5. परीक्षा की पूर्व तैयारी करने पर आपको परीक्षा के दिनों में कैसा अनुभव होता है और क्यों? इसकी विपरीत स्थिति पर भी चर्चा करें।

घर जाकर देखो,पूछो,समझो (विद्यार्थियों के लिए):

आज इस बात पर ध्यान दें कि क्या आपके माता-पिता, भाई बहन अपने कामों की पूर्व तैयारी करके रखते हैं। यदि आवश्यकता हो तो उन्हें भी पूर्व तैयारी के लाभ से अवगत कराने का प्रयत्न करें।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पिछले दिन की कहानी पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करेंगे।

पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों (जिन्होंने पहले दिन उत्तर न दिए हों) के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. अपने परिवार, आस-पड़ोस या विद्यालय में क्या आपने किसी व्यक्ति को अपने कार्यों की पूर्व तैयारी करते हुए देखा है? उदाहरण देकर बताएँ।
2. अपने जीवन से ऐसे उदाहरण साझा करें जिसमें आपने पूर्व तैयारी की और आपको सफ़लता भी मिली, या पूर्व तैयारी न करने से आपको परेशानी हुई।
3. पूर्व तैयारी के महत्व को जानते हुए भी बहुत बार हम पूर्व तैयारी क्यों नहीं करते। चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

14. आओ पिकनिक चलें

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाना कि जिन के साथ हम संबंध पहचानते और स्वीकारते हैं उनके साथ आसानी से शेयरिंग कर लेते हैं।

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा:

इस कहानी से अपना -पराया के भाव से ध्यान हटा कर मानवीयता के भाव की ओर ध्यान दिलाने का प्रयास किया गया है। साथ ही प्रश्नों के माध्यम से बच्चों का ध्यान इस ओर भी दिलाएँ कि अपनों के बीच हम ख़ुशी के भाव में रहते हैं। इसलिए जब हममें मानवीयता का भाव विकसित हो जाएगा तो हम सभी के साथ हर समय ख़ुश रह पाएँगे।

कहानी

आज पिकनिक का दिन था। सभी बच्चे पिकनिक पर जाने के लिए बहुत उत्साहित थे। वैसे तो हर वर्ष ही पिकनिक जाते थे, परन्तु हर वर्ष नए स्थानों पर जाने और जानकारी लेने को लेकर उत्साह सदा बना ही रहता।

सभी बसें भी आ चुकी थी। सभी अपने मित्रों के साथ बैठ कर आनंद लेना चाहते थे।

जैसे ही पिकनिक के लिए निकलने का समय हुआ टीचर ने आकर बताया कि एक बस का टायर पंचर हो गया है तो हमें एक-दूसरे का सहयोग करते हुए कुछ सीटें शेयर करनी होंगी। प्लीज़ सभी सहयोग करें। बस में हर सीट पर दो की जगह तीन-तीन बच्चे बैठ गए। कुछ बच्चे अभी भी शेष थे रिया ने बस में चढ़कर शीतल के पास बैठने की कोशिश की, तो शीतल ने उसे यह कह कर मना कर दिया कि पहले ही दो की जगह पर हम तीन लोग बैठे हैं, तुम कहीं और सीट ढूँढ लो। रिया ने दोबारा कहा, किन्तु शीतल अपनी सीट से नहीं हिली। दो ही मिनट बाद शीतल की पक्की सहेली निधि भी बस में चढ़ी। अभी वह बैठने के लिए जगह ढूँढ ही रही थी कि शीतल की नजर उस पर पड़ गई।शीतल निधि को देख कर ख़ुश हो गई और दूर से ही उसे आवाज लगाई, "निधि! यहाँ आ जाओ, मेरे पास जगह है।" बड़ी आसानी से दो की सीट पर चौथा बच्चा भी बैठ गया।

रिया सीट की तलाश में इधर-उधर देख रही थी।

सामने की सीट पर बैठी अध्यापिका ने सारी स्थिति का जायज़ा लिया। उन्होंने शीतल से तो कुछ नहीं कहा परन्तु रिया को आवाज़ लगाई, रिया तुम मेरे पास आ जाओ यहाँ जगह बन जाएगी।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. आपको क्या लगता है निधि के साथ सीट शेयर करने से शीतल को परेशानी क्यों नहीं हो रही थी?
2. क्या आप अपनी चीज़ें सभी के साथ आसानी से शेयर करते हैं या केवल उनके साथ जिन्हें आप अपना मानते हैं? उदाहरण देकर बताएँ।
3. किन आधारों पर आप किसी को अपना मानते हैं? अपने जीवन से उदाहरण देकर चर्चा करें।

घर जाकर देखो,पूछो,समझो (विद्यार्थियों के लिए):

अपने घर में या आस पड़ोस में ऐसे लोगों के बारे में सोचें जिन्हें आप बहुत पसंद करते हैं और जिनके साथ आप अपना सामान बड़ी आसानी से शेयर भी कर सकते हैं

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. कक्षा में जब अध्यापिका अपने ग्रुप में दोस्तों के साथ बैठने की बजाए रोल नंबर से बैठने को कहती हैं तो आपको कैसा लगता है? क्यों?
2. क्या हम सभी के साथ अपनेपन के भाव के साथ रह सकते हैं? उसके लिए क्या-क्या करना होगा? चर्चा करें।
3. अधिकाधिक लोगों में अपनापन बढ़ाने को क्यों कहा जा रहा है? उसके क्या-क्या फ़ायदे और नुक़सान हैं? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

15. मन की बात

समयः कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः किसी घटना/बात को पूरा जाने बगैर निष्कर्ष तक पहुँचने से बचें और संबंधों में आपसी विश्वास सुदृढ़ हो।

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशाः

हम सभी अपने संबंधों में समानता और न्याय चाहते हैं। पर कभी-कभी हमें लगता है कि हमारे साथ न्याय नहीं हो पा रहा है। यदि हम सजगता से अपने संबंधों को देखते हैं तो हम समझ पाते हैं कि दूसरे व्यक्ति की स्थिति क्या है।विद्यार्थियों से चर्चा की जा सकती है कि कब-कब उन्हें लगता है कि उनके साथ परिवार में या विद्यालय में न्याय नहीं हुआ और उसके कारणों को समझने के लिए उन्होंने क्या प्रयास किए। यदि हमारे साथ न्याय होता है तब हम दूसरों का सम्मान भी कर पाते हैं।

कहानी

बिन्नी ने देखा इस बार भी उसके जन्मदिन पर सिर्फ़ उसके दादा-दादी ही आए थे। अन्य रिश्तेदार तो पहुँचे ही नहीं! जबकि उसकी बहन के जन्मदिन पर हर साल सभी रिश्तेदार आते हैं। उसे लगा, कहीं ऐसा तो नहीं कि उसके मम्मी-पापा उसकी बहन को ज़्यादा चाहते हैं और इसीलिए उसके जन्मदिन पर ही सभी को बुलाते हैं! उसके मन में मम्मी-पापा और बहन से नाराज़गी तो थी, पर उसने यह बात किसी से कही नहीं।

अगले दिन उसकी सहेली अनु ने जब उसे उदास देखा तो पूछ बैठी कि आख़िर बात क्या है? उसने अपने मन की बात उसे बताई। अनु ने कुछ सोचकर थोड़ी देर बाद कहा, "अच्छा! यह बताओ तुम्हारा जन्मदिन तो 26 फ़रवरी को आता है, तुम्हारी बहन का जन्मदिन कब आता है?"

बिन्नी ने बताया," अगस्त में।"

अनु ने कहा,"और आजकल मेरे भईया के पेपर चल रहे हैं और तुम्हारी दीदी के भी। है न?"

"हाँ! सो तो है।", इतना कहते ही बिन्नी को समझ आ गया कि वो जो सोच रही थी वह ग़लत था और वह भागी मम्मी के पास।

(आपको क्या लगता है बिन्नी क्यों भागी मम्मी के पास?)

बिन्नी मम्मी के पास जाकर बोली, "क्या आप मेरे जन्मदिन पर सबको बुलाते हैं?"

मम्मी के 'हाँ' कहते ही वह उनसे लिपट गई और रोने लगी। मम्मी के पूछने पर उसने उन्हें अपने मन की बात बताई कि वो ग़लत समझ रही थी और उसे अब पता चला कि उसके जन्मदिन के समय पेपर होने के कारण ज़्यादा लोग नहीं आ पाते और दीदी के जन्मदिन पर ज़्यादा रिश्तेदार इसलिए आते हैं क्योंकि उन दिनों स्कूल में पेपर नहीं चल रहे होते हैं।

सुनकर मम्मी ने उसके बाल सहलाते हुए बस इतना कहा, "जब कभी भी तुम्हारे मन में ऐसी कोई आशंका आए, तो अपने अंदर मत रखा करो। उनके बारे में हमसे बात कर लिया करो।"

"जी मम्मी जी!", मुस्कुराकर बिन्नी ने कहा।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. यदि मन की बात मन में ही रख ली जाए तो इसका क्या नुक़सान हो सकता है? उदाहरण देकर बताएँ।
2. यदि आपको कोई बात बुरी लगती है और आप भी अपने मन की बात मन में ही रखते हैं तो बताएँ आप ऐसा क्यों करते हैं?
3. ऐसा आपके साथ कब हुआ है जब आपको कोई बात समझ नहीं आई और आप खुलकर अपना प्रश्न नहीं पूछ पाए? उदाहरण देकर बताएँ।

घर जाकर देखो,पूछो,समझो (विद्यार्थियों के लिए):

आज हम इस बात पर ध्यान देंगे कि जब भी हमारे मन में कोई प्रश्न या विचार आए तो क्या हमने अपनी बात किसी से साझा की।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति की जाए।
- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए,आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. क्या कभी किसी ने आपसे अपने मन की बात की है? आपको क्या लगता है कि उस ने आपसे ही अपने मन की बात क्यो की होगी?
2. आप अपने मन की बात किससे करना पसंद करते हैं? क्यों?

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

16. मैन विद ए स्टिकर

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को मानव मानव संबंधों के प्रति संवेदनशील होकर व्यवहार करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा:

अपने आसपास सभी लोगों के हालात को हमेशा जान पाना संभव नहीं है। इसी कारण प्रतिक्रिया करने से अवांछनीय घटनाएँ घट जाती है। यदि हम इस बात के लिए संवेदनशील हो जाएँ कि सामने वाला किसी परिस्थितिवश ही ऐसा कर रहा है और हम जानबूझकर ग़लती करना नहीं चाहते तब हम सही व्यवहार कर पाएँगे।

कहानी

सुमन स्कूल से वैन में जा रही थी। स्कूल का समय हो चला था। वैन के आगे-आगे एक गाड़ी बहुत ही धीमी रफ्तार से चल रही थी। वैन का ड्राइवर हमेशा की तरह कुछ जल्दी में था। अगली गाड़ी से आगे निकलना चाहता था। उसका हाथ बार बार हॉर्न पर जा रहा था। सुमन आँखें गड़ाए अगली गाड़ी के लिए रास्ता देने का इंतज़ार कर रही थी।

अचानक सुमन का ध्यान गाड़ी पर लगे स्टिकर पर गया। लिखा था, “फिजिकली चैलेंज्ड (physically challenged)- धीमे चलाएँ।” सुमन ने ज़ोर से पढ़ा तो वैन में बैठे सभी बच्चों का ध्यान अगली गाड़ी में बैठे व्यक्ति की ओर गया।

ड्राइवर ने न केवल स्पीड को कम किया बल्कि उसका रवैया भी उस गाड़ी की प्रति रक्षात्मक सा हो गया।

बस जैसे तैसे बिल्कुल समय पर स्कूल पहुँच गए। स्कूल पहुँच कर भी सुमन के दिमाग़ से वह स्टिकर नही निकल पाया।

केवल सुमन ही नहीं बल्कि सभी बच्चे जो उस वैन में थे, उसी स्टिकर वाली गाड़ी की चर्चा कर रहे थे।

प्रदीप बोला कि यदि उस गाड़ी में स्टिकर नही होता तो क्या होता?

सुप्रिया ने कहा, “हमारी वैन वाले भैया तो जल्दी में थे, झगड़ा भी हो सकता था।”

गीता बोली, “मुझे तो झगड़े से डर लगता है भाई।”

नेहा बोली, “झगड़े की बात नही है, मैं तो यह सोच रही हूँ कि सड़क पर तो बिना स्टिकर ही इस तरह के बहुत से लोग सफ़र करते होंगे।

सभी गहरी सोच में पड़ गए।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. आपको ड्राइवर का रवैया कैसा लगा?
2. आपको क्या लगता है कि क्या सोचकर उसका रवैया बदल गया होगा?
3. क्या सड़क पर या और कहीं जब आप पापा-मम्मी या किसी और के साथ होते है तब आपने कोई कहासुनी या झगड़े वाली स्थिति का सामना किया है? उदाहरण देकर बताएँ।
4. कहासुनी अक्सर किन-किन बातों पर होती है?
5. क्या ऐसी परिस्थिति में एक-दूसरे के हालात समझ पाने से स्थिति बेहतर हो सकती है। चर्चा करें।

(यदि कोई उदाहरण नहीं दे पाए तो सर्वप्रथम शिक्षक कोई उदाहरण प्रस्तुत कर सकते हैं)

घर जाकर देखो,पूछो,समझो (विद्यार्थियों के लिए)

अपने आसपास की घटनाओं पर चर्चा करें कि जब कोई कहा-सुनी वाली स्थिति में आपने सामने वाले की स्थिति जानने की कोशिश की हो। ऐसा करने से क्या फ़र्क पड़ गया?

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूह में बातचीत करेंगे।

पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. क्या आपने दूसरे की परिस्थिति पूरी तरह जाने बिना कभी कोई ऐसा व्यवहार किया जो बाद में आपको ही ठीक नहीं लगा? उदाहरण देकर बताएँ
2. आपको क्या लगता है कि क्या कभी दूसरों से भी ऐसा हो जाता होगा? अपने जीवन से ऐसा कोई उदाहरण साझा करो।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

17. तराना का छाता

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: इस कहानी का उद्देश्य बच्चों में समानुभूति (empathy) और समाधानमूलक दृष्टिकोण (problem solving attitude) का विकास करना है।

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा:

हम सभी अक्सर बहुत सारी समस्याओं को नज़रअंदाज़ करते रहते है जिनका हल उतना कठिन नहीं होता। उसके हल निकलने से समाज के एक बड़े वर्ग को फ़ायदा हो सकता है। चर्चा करने से विद्यार्थियों का ध्यान कम से कम उन समस्याओं की ओर तो जाएगा जिनसे काफ़ी लोग परेशान हैं।

कहानी

जब भी बारिश होती थी, तराना और उसका भाई एक ही छतरी के नीचे चलकर स्कूल जाते थे। उनके गाँव के अधिकांश छात्र अपनी छतरी नहीं ख़रीद सकते थे, इसलिए रास्ते में वे अक्सर छाता शेयर करते थे। छतरी साझा करने वाले ज़्यादातर छात्र विद्यालय पहुँचने तक पूरी तरह से भीग जाते थे। ऐसे में बहुत से विद्यार्थी या तो भीगकर स्कूल पहुँचते या विद्यालय ही नहीं आते थे। तराना अक्सर सोचा करती कि वह इन बच्चों की मदद कैसे कर सकती है! इसका हल निकालने में उसे कुछ ज़्यादा समय नहीं लगा। कुछ ही दिनों की मेहनत के बाद उसने एक ऐसा छाता बना लिया जिसे दो किनारों से दो बच्चे पकड़ लें तो छाते के नीचे बहुत से बच्चे आ सकते थे और बिना भीगे स्कूल पहुँच सकते थे।

ग्यारह साल की तराना का एक ऐसी छतरी का विचार ख़ूब कारगर सिद्ध हुआ। इसे दो बच्चों द्वारा दो तरफ़ से पकड़ा जा सकता है तथा अन्य बच्चे उसके नीचे रह कर बारिश से बच सकते हैं और इस तरह से भीगे बिना एक साथ स्कूल जा सकते हैं।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. अपनी दिनचर्या में आने वाली छोटी-छोटी समस्याएँ बताओ? (शिक्षक श्यामपट्ट पर सूची बना सकते हैं।
2. क्या आपने अपनी कोई छोटी-सी समस्या अपनी बुद्धि से सुलझाई है? उदाहरण के साथ साझा करें, ऐसा करके आपको कैसा लगा?
3. अपने जीवन से कोई उदाहरण दें जब आपके किसी मित्र ने आपकी कोई समस्या को सुलझाने में मदद की है।
4. किसी की समस्या को सुलझाने में मदद करने से आपको क्या मिला? उदाहरण दे कर बताओ।

घर जाकर देखो,पूछो,समझो (विद्यार्थियों के लिए)

अपने विद्यालय एवं अड़ोस-पड़ोस में पता लगाओ कि कौन-कौन लोग छोटी-छोटी समस्याओं के हल जल्दी से निकाल लेते हैं। यह भी देखो कि कौनसी समस्या का हल निकलने से बहुत से लोगों का भला हो जाता है।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी की एक बार पुनरावृत्ति की जाए।

कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. क्या कभी आपने अपनी ऐसी किसी समस्या का हल ढूँढा जिससे आपके बहुत सारे मित्रों को भी फ़ायदा हो गया? उदाहरण देकर बताएँ।
2. ऐसी स्थिति में क्या आपको अपनी कोई उपयोगिता समझ में आई? कब-कब आपको अपनी उपयोगिता दिखाई देती है? उदाहरण के साथ बताएँ।
3. ऐसी समस्याओं के उदाहरण दो जिनसे केवल आप ही नहीं बल्कि बहुत से अन्य बच्चे भी प्रभावित हो रहे हैं। ऐसी समस्या का हल निकालने के लिए चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

18. फ़र्क तो पड़ता है

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: छात्रों को प्रेरित करना कि उनके एक छोटे क़दम से भी फ़र्क पड़ता है इसलिए कुछ भी कार्य को यह सोच कर न छोड़ दें कि अकेले उनके करने से क्या होगा।

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा:

हमारे छोटे छोटे प्रयासों से एक बड़ा बदलाव भी लाया जा सकता है, कुछ ऐसी सोच ही आज समाज की आवश्यकता है।

कहानी

शास्त्री जी गाँव के मुखिया थे, जो समुद्र के किनारे बसा था। एक प्राथमिक विद्यालय, एक अस्पताल और सड़क किनारे एक छोटा सा डाकखाना ! सरकारी सुविधाओं के नाम पर कुल मिलाकर इतना ही गाँव को हासिल था। मुखिया होने के नाते शास्त्री जी को अपनी ज़िम्मेदारी का अहसास था किन्तु लोगों की शिकायतों का अम्बार उन्हें बेचैन किए जाता था। जब भी पंचायत घर में लोग जुटते तो सुनने में आता, "अरे! किस-किस बात का सुधार करें?" "कहाँ से शुरू करें?" "किस किस की मदद करें?" "सभी यहाँ पर दुखी हैं। कुछ ऐसी ही सोच में वह समुद्र के किनारे टहल रहे थे कि उनकी नज़र समुद्र के किनारे तड़पती मछलियों पर पड़ी। वहीं गाँव के कुछ लड़के भी खेल रहे थे शास्त्री जी ने देखा कि उनमें से एक लड़का सुभाष एक-एक करके मछलियों को उठाकर समुद्र में फेंकने लगा। तभी समुद्र में एक लहर आई और बहुत सारी और मछलियों को भी किनारे पर छोड़ कर चली गई। सुभाष बिना विचलित हुए पहले की तरह मछलियों को उठाकर समुद्र में फेंकता रहा। सुभाष के साथ आए उसके मित्र उसे देख रहे थे। उनमें से रमेश ने उससे पूछा, "तुम एक-एक करके मछलियाँ समुद्र में फेंक रहे हो, ऐसा करने से क्या फ़र्क पड़ेगा? तुम कितनी मछलियों की जान बचा लोगे?" सुभाष ने आत्मविश्वास भरे स्वर में जवाब दिया, "जिस मछली को मैं समुद्र में फेंक रहा हूँ उसे तो फ़र्क पड़ेगा।" ऐसा कहने के साथ ही उसने एक और मछली उठाई और रमेश के हाथ मे दे दी। रमेश ने अपने हाथ में उस तड़पती मछली को देखा और फ़ौरन उसे समुद्र में फेंक दिया। ये देख कर बाक़ी मित्रों ने भी मछलियाँ उठाईं और समुद्र में फेंकना शुरू कर दिया। सभी मिलकर कह रहे थे, "इन पर फ़र्क पड़ता है।"

शास्त्री जी चुपचाप खड़े देख रहे थे जैसे उनको अपनी समस्या का समाधान मिल गया हो।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आपने कभी किसी काम को करने की पहल की है जो कोई नहीं कर रहा था, उदाहरण देकर बताओ।
2. उन कार्यों को साझा करो जो आपको लगता है कोई नहीं कर रहा परन्तु काम उतना कठिन भी नहीं है।

(बाहर रोड पर कई पौधे लगे हैं जो सूख रहे है क्योंकि कोई पानी नही दे रहा, पास के पार्क के गेट में नुकीला लोहा निकला है जो आने-जाने वाले लोगों को लग जाता है, सड़क के कूड़ेदान के बाहर लोग कूड़ा फेंक जाते हैं)

घर जाकर देखो,पूछो,समझो (विद्यार्थियों के लिए):

अपने आस पड़ोस में आए कुछ बदलावों के बारे में घर में चर्चा करो।यह भी चर्चा करो कि आपके हिसाब से और कौनसे बदलाव हैं जो आपके गली या मोहल्ले में आने चाहिए।अपने परिवार एवं् आस पड़ोस में देखने का प्रयास करें कि आपके छोटे छोटे प्रयासों से क्या बदलाव लाए जा सकते हैं।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी की पुनरावृत्ति की जाए।

कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. क्या आपने अपने आसपास किसी को किसी कार्य की पहल करते देखा है? आपके मन में उनके लिए क्या विचार /भाव आए? साझा करें।
2. आपने अपने विद्यालय में या आस-पड़ोस में स्वच्छता अभियान के चलते बहुत से लोगों को साफ़-सफ़ाई करते देखा होगा। क्या इस अभियान में आपने भी कुछ योगदान दिया है? यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं तो आने वाले समय में आप कैसे एक नई शुरूआत कर सकते हैं?

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

19. गिफ्ट रैप

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान वस्तुओं की सुंदरता से हटा कर वस्तुओं की उपयोगिता की ओर ले जाना है।

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा:

आज हम सब किसी भी वस्तु का चुनाव करते समय उसकी उपयोगिता को छोड़ उसकी सुन्दरता एवं् बाहरी दिखावे से प्रभावित हो जाते हैं और सभी वस्तु की उपयोगिता पर ध्यान न दे कर उसके बाहरी सौंदर्य को बढ़ाने में प्रयासरत हो जाते हैं। ऐसे में आवश्यक है कि हम चीज़ों की उपयोगिता के कारण उन्हें महत्व दें और उनकी प्रशंसा करें।उपयोगिता केवल वस्तुओं की ही नहीं बल्कि हर मानव की भी है। किसी की उपयोगिता को पहचानना और उसे महत्व देना भी ज़रूरी है क्योंकि सभी अपनी उपयोगिता जानकर प्रसन्न होते हैं।

कहानी

इरफ़ान का जन्मदिन था। मीरा, पुनीत, गुरमीत, जॉन सभी इरफ़ान के घर में इकठ्ठा हुए। इरफ़ान की मम्मी ने बहुत सारे व्यंजन बनाए थे। सभी दोस्तों को पार्टी में ख़ूब आनन्द आ रहा था। इरफ़ान के बड़े भैया ने उन सब के मनोरंजन के लिए कई खेल भी तैयार किए हुए थे। पास ही के कमरे में कुछ गिफ्ट पैक करके रखे हुए थे। कोई अख़बार में लपेटा हुआ था, कोई रंगीन कागज़ में तो कोई पन्नी में। गुरमीत का ध्यान बार बार वहीं जा रहा था। वह सोच रहा था कि हो न हो इनमें सब बच्चों के लिये रिटर्न गिफ्ट ही होंगे।वह बार बार इन्हें देख रहा था और उसने मन ही मन में सोच लिया कि वह सबसे रंगीन वाला पैकेट ही लेगा।

पार्टी में ख़ूब मनोरंजन चल रहा था। तभी बड़े भैया ने आवाज़ लगाई, "चलो अब सब मुझ से एक-एक पैकेट ले लो, इसमें तुम्हारे लिये उपहार हैं।"

सभी बच्चे उत्सुकतापूर्वक उनके आसपास आकर खड़े हो गए।

भैया ने सभी को एक-एक पैकेट दे दिया! गुरमीत को अख़बार में लिपटा गिफ्ट मिला। गुरमीत को पता था कि सभी पैकेटों में एक जैसा ही गिफ्ट दिया गया होगा, परन्तु जाने क्यों अपना गिफ्ट पाकर वह कुछ ख़ुश नहीं लग रहा था।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. जब आप दुकान पर अपने लिए पेन ख़रीदने जाते हैं तो पेन का चुनाव करते समय आप किन-किन बातों का ध्यान रखते हैं?
2. अपने जीवन से एक ऐसा उदाहरण साझा करें जब आपने या आपके घर के किसी सदस्य ने कोई वस्तु ख़रीदते समय उसके सौंदर्य पर ज़्यादा ध्यान दिया हो।
3. क्या आप पैकिंग को अधिक महत्व देते हो या वस्तु की क्वालिटी को? क्यों?
4. क्या आप किसी व्यक्ति की ड्रेस को अधिक महत्व देते हो या उसके गुणों को? क्यों?

घर जाकर देखो,पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

अपने भाई-बहन के साथ मिलकर सूची बनाओ कि कौन-कौनसी चीज़ों के बाहरी सौंदर्य से आपको फ़र्क नहीं पड़ता।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति की जाए। कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

घर से मिले फीडबैक के आधार पर पिछले दिन के चर्चा के प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थी छोटे समूहों में बातचीत करेंगे।

पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों (जिन्होंने पहले दिन उत्तर न दिए हों)के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. किसी ऐसी वस्तु का उदाहरण दें जिसे आपने सुंदर होने की वजह से ख़रीदा तो था पर वह आपके लिए उपयोगी सिद्ध नहीं हुई।
2. वस्तु विशेष का उदाहरण देते हुए चर्चा करें कि उसके सुंदर दिखने या न दिखने से उसकी उपयोगिता पर फ़र्क पड़ता है या नहीं पड़ता।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

20. रोड ब्लॉक

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों में अपने समाज,देश और विश्व के प्रति जागरूक रहने की भावना का विकास

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा:

हम सब रोज़मर्रा के जीवन में अपने ही कार्यों में इतने व्यस्त रहते हैं कि अपने आसपास के लोगों के प्रति भी संवेदनहीन हो जाते हैं। कभी-कभी तो छोटी सी बात के लिए भी इंतज़ार करते हैं कि कोई दूसरा ही उसे पूरा करेगा क्योंकि यह हमारी ज़िम्मेदारी नहीं है। चर्चा के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने वातावरण के प्रति सजग बनाने और उनके पहल करने की भावना के विकास करने का प्रयास किया गया है।

कहानी

मयंक अपने पापा के साथ स्कूल जा रहा था। यह उसकी रोज़ की दिनचर्या थी। उसने देखा रोड पर चारों तरफ़ गाड़ियाँ, स्कूटर, बस, ट्रक, रिक्शा खड़े थे। कोई वाहन नहीं चल रहा था उसने पूछा, "पापा क्या बात है ट्रैफिक चल क्यों नहीं रहा।" पापा ने कहा पता नहीं क्या हुआ शायद रोड ब्लॉक है।

हाँ! वह रास्ता ही बंद था क्योंकि पिछली रात के तूफान के कारण सड़क के किनारे पर लगा एक पेड़ टूट गया था और टूटकर सड़क के बीचो-बीच गिर गया था। सभी लोग आसपास की गाड़ियों में,बसों में, रिक्शों में इंतज़ार कर रहे थे और कोस रहे थे तो बस सरकार को या दूसरे लोगों को। कोई भी हिम्मत करके आगे नहीं आ रहा था कि उस पेड़ को धकेलकर किनारे कर दिया जाए। तभी एक गाड़ी से एक बच्चा निकल कर आया और पेड़ को धकेलने लगा। पेड़ बहुत भारी था। उसे हिलाना उस बच्चे के बस की बात नहीं थी। किन्तु उसे पेड़ को धकेलता देख आसपास से कई बच्चे निकल-निकलकर उसकी मदद करने आ पहुँचे। यह दृश्य देख बहुत से लोगों से रहा न गया और वे अपनी-अपनी गाड़ियों से उतरकर पेड़ को धकेल कर किनारे करने लगे। इतने लोगों की मेहनत से वह पेड़ थोड़ा सा सरक गया। तभी किसी ने फोन करके क्रेन भी बुला ली। जब थोड़ी सी जगह बनी तो सभी अपने-अपने रास्ते चल दिए।परन्तु आज सभी को एक बच्चा अच्छा सबक़ दे गया।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आपने कभी किसी काम को करने की पहल की है जो कोई नहीं कर रहा था, उदाहरण देकर बताओ।
2. उन कार्यों को साझा करो जो आपको लगता है कोई नहीं कर रहा परन्तु काम उतना कठिन भी नहीं है।

(बाहर रोड पर कई पौधे लगे हैं जो सूख रहे है क्योंकि कोई पानी नही दे रहा, पास के पार्क के गेट में नुकीला लोहा निकला है जो आने-जाने वाले लोगों को लग जाता है, सड़क के कूड़ेदान के बाहर लोग कूड़ा फेंक जाते हैं)

घर जाकर देखो,पूछो समझो (विद्यार्थियों के लिए):

अपने आस-पड़ोस में पता लगाएँ कि क्या कोई ऐसे कार्य हैं जिनमें आप अपने मित्रों के साथ मिलकर कोई भागीदारी कर सकते हो।

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत दो-तीन मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी की पुनरावृत्ति की जाए।

कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा की जाए, आवश्यकता होने पर शिक्षक उसमें सहयोग कर सकते हैं।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. क्या आपने अपने आसपास किसी को किसी कार्य की पहल करते देखा है? आपके मन में उनके लिए क्या विचार /भाव आए? साझा करें।
2. उदाहरण दे कर बताएँ कि जब आपने किसी कार्य में पहल करनी चाही हो तब आपके माता-पिता, भाई-बहन आदि की क्या प्रतिक्रिया रही?

कक्षा के अंत में 1- 2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

गतिविधि खंड

गतिविधियों में कक्षा के सभी विद्यार्थियों की सक्रिय भूमिका रहती है, इसलिए वे इन्हें संपन्न करने में बढ़-चढ़कर रुचि लेते हैं। इससे वे अपने द्वारा सृजित ज्ञान को हमेशा-हमेशा याद रखते हैं, क्योंकि यह उनके ख़ुद के अनुभव पर आधारित होता है। गतिविधियों की इन्हीं ख़ूबियों को ध्यान में रखते हुए हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में इनका उपयोग किया गया है। सामान्यतः बच्चों के सामने जो हो रहा होता है या जिस गतिविधि में वे ख़ुद शामिल होते हैं, उसे वे आसानी से सीख लेते हैं।

गतिविधियों का निर्माण करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा गया है कि वे बच्चों के आयुवर्ग के अनुकूल हों तथा उनके मानसिक स्तर से मेल खाती हों। साथ ही साथ उन्हें सोचने-समझने के लिए प्रेरित करती हों। गतिविधियों में हिस्सा लेते समय बच्चों के मन में विचार उत्पन्न हों और उनपर वे आपस में चर्चा करें।

प्रस्तुत पुस्तक में सम्मिलित गतिविधियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को तर्कशील बनाना और वस्तुओं व घटनाओं को, वे जैसी हैं उन्हें वैसा ही देखने का अभ्यास कराना है। इससे वे अपनी परंपरागत सोच को तर्क की कसौटी पर जाँच सकेंगे। साथ ही लकीर से हटकर कुछ नया सोचने में और संतुलित निर्णय लेने में सक्षम होंगे।

गतिविधियाँ कक्षाकक्ष में ही करवाई जा सकती हैं। इन्हें करवाने के लिए किसी विशेष शिक्षण सामग्री की आवश्यकता भी नहीं है। शिक्षक संसाधनों के अभाव को महसूस किए बिना इन्हें क्रियान्वित कर सकते हैं।

गतिविधि करवाते समय ध्यान देने योग्य बातें:

- गतिविधि का 'उद्देश्य' और 'शिक्षक के लिए नोट' सिर्फ़ शिक्षक के संदर्भ के लिए हैं। इन्हें विद्यार्थियों को पढ़कर न सुनाएँ और न ही समझाएँ।
- गतिविधि करवाने से पहले उद्देश्य एवं शिक्षक के लिए नोट पढ़कर अपनी स्पष्टता बना लें।
- गतिविधि की पूरी प्रक्रिया हैंडबुक से पढ़कर व समझकर ही करवाएँ।
- कक्षा में बिना किसी पूर्वाग्रह और सही-ग़लत के निर्णय के साथ विद्यार्थियों को अपने विचार रखने का मौक़ा दिया जाए।
- चर्चा के समय शिक्षक ध्यान दें कि सभी विद्यार्थी विषयवस्तु से संबंधित चर्चा में भाग ले रहे हैं।
- विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करने के लिए शिक्षक भी गतिविधि में सक्रिय रूप से भाग लें।
- विद्यार्थियों को निष्कर्षों तक पहुँचने का पूरा अवसर दें, उन्हें अंतिम निर्णय के रूप में निष्कर्ष न सुनाएँ।
- गतिविधि के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए कक्षा की परिस्थिति के अनुसार गतिविधि को करवाने के बेहतर तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।

1. साँप-सीढ़ी

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों को प्रेरित करना कि वह अपने लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए सही कार्यों का चुनाव कर सकें।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

एक बार हमें पता चल जाए कि हम क्या पाना चाहते हैं, तो हमें इन क्षेत्रों की प्राथमिकता तय करनी होगी। अपने लक्ष्य तक हम पहुँचना ही चाहते हैं। जब भी कोई काम हम करते हैं उसमें हम या तो सफ़ल होते हैं या असफ़ल होते हैं। इसके लिए हम निरंतर कोशिश भी करते रहते हैं, लेकिन कभी-कभी बीच में हम कोशिश बन्द कर देते हैं, क्योंकि हमें लगता है हम अपने उद्देश्य से भटक गए हैं और हमें जो करना चाहिए, यह वह काम नहीं है। यही प्रक्रिया जीवनभर चलती है और हम अपने लक्ष्य तक पहुँच नहीं पाते हैं। यह गतिविधि इस तरफ़ ही ध्यान दिलाने के लिए है कि हम यह जान पाएँ कि हम अपने लक्ष्य के अनुरूप बढ़ रहे हैं या नहीं।

विभिन्न कथनों पर विद्यार्थी अपनी इच्छानुसार ही अपना मत दें। इस चरण में उन्हें यह बताने का प्रयास न करें कि वे सही हैं या ग़लत।

गतिविधि के चरण:

निर्देश दिए जाएँ:

"आज हम साँप-सीढ़ी का खेल खेलेंगे।

खेल शुरू करने से पहले शिक्षक साँप-सीढ़ी खेल के विषय में बातचीत कर सकते हैं जिससे बच्चों में एक उत्तेजना बनी रहे।

मैं कुछ वाक्य बोलूँगी/बोलूँगा और आप साँप या सीढ़ी का इशारा करके (हाथ से आकृति बनाकर) बताएँगे कि यह कार्य आपके लक्ष्य की ओर बढ़ने की सीढ़ी बन पाएगा या साँप से डर की तरह आपको लक्ष्य से दूर ले जाएगा।

आज का लक्ष्य बताया जाए।

आपका आज का लक्ष्य है पर्यावरण की रक्षा।

निम्न कथन बच्चों के समक्ष प्रस्तुत करें- (इन कथनों को श्यामपट्ट पर लिख भी दें।)

1. पौधों की देखभाल।
2. पॉलीथिन का प्रयोग।
3. घर की सफ़ाई करके कूड़ा घर से बाहर फेंकना।
4. कूड़े से प्लास्टिक के कप, गिलास, बोतलें बीन कर लाना और उसमें पौधे लगाना।
5. कागज़ के लिफ़ाफ़े बना कर प्रयोग में लाना।
6. पुरानी शाल या दुपट्टे का पर्दा बनाना।
7. हर अवसर पर नए-नए कपड़े ख़रीदना।
8. खाने के लिए एक ही समय के लिए कई प्रकार के व्यंजन तैयार करना।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. जिन्हें आपने सीढ़ी समझा, वे सीढ़ी क्यों है और जिन्हें आपने साँप समझा, वे कैसे आपको लक्ष्य से दूर ले जाते दिखाई पड़ते हैं?
2. सभी अपने लिए एक-एक लक्ष्य बनाएँगे और कक्षा में सबके समक्ष उसे साझा करेंगे।
3. अपने उस लक्ष्य को पाने में किन-किन बाधाओं के आने की आशंका है?
4. इन बाधाओं में से ऐसी कौनसी बाधाएँ हैं जो आपके द्वारा ही पैदा हुई हैं? (अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण न रख पाने के कारण)
5. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आपका मन आपसे कुछ और चाहता हो और आपने मन कड़ा करके अपने लक्ष्य पूरा करने पर ध्यान दिया हो? अपने जीवन से उदाहरण दें।
6. जब आप अपनी वाली साँप सीढ़ी खेलते हैं तो अंत में क्या कोई दुखी होता है? (अपनी हार के कारण)
7. इस खेल में ऐसी क्या बात है कि अंत में कोई भी दुखी न हो?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

2. तीन कोने (Three corners)

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक आवश्यक सामग्री: कुछ नहीं

गतिविधि का उद्देश्य: सभी का ध्यान इस ओर जाए कि हमारे शरीर में कुछ क्रियाएँ अपने-आप होती है और कुछ हम निर्णयपूर्वक करते हैं।।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण:

शिक्षक के लिए नोट:

हमारे शरीर में कई प्रकार की क्रियाएँ स्वतः ही चलती रहती हैं। इनके लिए हमें कोई प्रयास नहीं करने पड़ते। ये सभी क्रियाएँ हमारे शरीर के श्वास के लिए ज़रूरी हैं। कोई-कोई क्रिया ऐसी होती है जिसके लिए हमें सोच समझकर निर्णय लेने पड़ते है।

ध्यान देने वाली बात यह है कि यह दो प्रकार की क्रियाएँ हैं,पहली जो अपने-आप होने वाली क्रियाएँ हैं जैसे भूख लगना। दूसरी क्रियाएँ, जो हम निर्णयपूर्वक करते हैं जैसे क्या,कब और कितना खाना है।

इस गतिविधि में दोनों प्रकार की क्रियाओं की तरफ़ ध्यान दिलाने का प्रयास किया गया है।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों के साथ 'तीन कोने' खेल खेला जाएगा।
- कक्षा में तीन कोने निर्धारित कर दिए जाएँ।
- अब कुछ कथन बोलें, जो किसी स्थिति या कार्य को दर्शाएँगे।
- विद्यार्थी अपने विवेक के आधार पर निर्धारित तीन कोनों में से किसी एक का चुनाव करके यह बताने का प्रयत्न करेंगे कि वह कार्य हमारे शरीर में अपने-आप होते हैं, वे जान-बूझकर करते हैं अथवा उन्हें पता नहीं है।
- तीन कोने जो निश्चित किए गए हैं उन पर टैग लगा सकते हैं:
  - अपने-आप
  - जानबूझकर
  - पता नहीं)
- बोले जाने वाले कथन साथ ही बोर्ड पर लिखते जाएँ।
- दिए गए कथनों में से कुछ का चुनाव समय सीमा के अनुसार करलें।
  - भूख लगना
  - साँस लेना
  - क्रिकेट मैच खेलना
  - विचार करना (सोचना)
  - राह चलते आसपास की आवाज़ें सुनाई देना
  - दोस्त बनाना
  - समोसा खाना
  - विचार आना
  - भोजन पचना
  - शरीर में रक्त प्रवाह
  - बड़ों का आदर करना
  - अध्यापक का कहना मानना
  - माता-पिता की सेवा करना
  - किसी की मदद करना
  - किसी को सलाह देना
  - ख़ुश होने के लिए कोई प्रयास करना

विद्यार्थियों को सोच समझकर अपना स्थान चुनने एवं साथियों के साथ चर्चा करके उसे बदलने का पूरा अवसर दें।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. ऐसे कौनसे कार्य हैं जिन पर आप एक़दम फ़ैसला ले पाए?
2. ऐसे कौनसे कार्य हैं जिन पर फ़ैसला लेने में आपको समय लगा?
3. ऐसे कौनसे कार्य हैं जिन पर आप अंत तक फ़ैसला नहीं ले पाए?
4. ऐसे कौनसे कार्य हैं जिनके बिना शरीर जीवित नहीं रह पायेगा?
5. ऐसे कौनसे कार्य हैं जिन्हें न भी करें तो शरीर जीवित ही रहेगा?
6. यदि यह कार्य शरीर को जीवित रखने के लिए आवश्यक नहीं हैं, तो हम इन्हें क्यों करते हैं? (ये किसकी आवश्यकताएँ हैं?)
7. ऐसे कौनसे कार्य है जो आपको लगता है कि अपने-आप हो जाते है परंतु आप उन पर नियंत्रण चाहते हैं? यह नियंत्रण आप क्यों चाहते हैं?
8. ऐसे कौनसे कार्य हैं जो आप जान-बूझकर करते हैं और आप उन पर नियंत्रण भी चाहते है? यह नियंत्रण आप क्यों चाहते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

3. कितना सामान- कितना सम्मान

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी पहचान पाएँगे कि उनकी भौतिक ज़रूरतों में भिन्नता हो सकती है, लेकिन सभी की भावनात्मक ज़रूरतें समान हैं।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

भौतिक ज़रूरतों में हमारी पसंद अलग-अलग हो सकती है, यह स्वाभाविक है। जैसे, कपड़े हम सबकी आवश्यकता है लेकिन हमारी पसंद अलग-अलग हो सकती है। भावनात्मक ज़रूरतों में हम एक समान हैं जैसे, सम्मान, प्यार, विश्वास। इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान भौतिक और भावनात्मक ज़रूरतों और उनके अंतर की ओर ले जाना है।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा को 4-5 विद्यार्थियों वाले समूहों में बाँटें।
- प्रत्येक समूह को 3-4 मिनट के लिए निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए कहें।
- चर्चा में यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक विद्यार्थी अपने-अपने समूह में अपने विचार ज़रूर रखे। समूह में चर्चा के पश्चात प्रत्येक समूह अपने निष्कर्षों के साथ तैयार रहे।
- अब पूरी कक्षा के सामने एक-एक प्रश्न लिया जाए और प्रत्येक समूह उन बिन्दुओं पर अपने विचार रखे।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न (अपेक्षित उत्तर होने का अभिप्राय यह नहीं है कि यह उत्तर विद्यार्थियों को दिए जाएँ)

1. ऐसे कौनसे सामान हैं जिनकी हमें रोज़मर्रा की ज़िंदगी में ज़रूरत होती है?
2. आपको खाने में क्या-क्या पसंद है? (अपेक्षित उत्तर:पास्ता, चाऊमीन, रोटी- सब्जी, आइसक्रीम आदि)
3. क्या सबको एक सा खाना पसंद है? (अपेक्षित उत्तर:नहीं)
4. आपको कैसे घर में रहना पसंद होगा? (अपेक्षित उत्तर: बड़ा, छोटा, गाँव में बना घर,शहर में बना घर, बंगला, फ्लैट आदि)
5. आपका फेवरेट (पसंदीदा)रंग कौनसा है?
6. क्या सबको एक से रंग पसंद हैं?

(शिक्षक कह सकते हैं "इस प्रकार हम यह देख पाते हैं कि हमारी पसंद अलग-अलग हो सकती है यह स्वाभाविक है।")

7. ऐसी कौनसी ज़रूरतें हैं जो हम सबको समान रूप से चाहिए होती हैं?

(शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान भावनात्मक ज़रूरतों पर ले जाएँ जैसे स्नेह, भरोसा, ममता, सम्मान आदि।)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

4. आओ उपयोगिता बढ़ाएँ

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अपने परिवेश की ओर आकर्षित करना और उपलब्ध वस्तुओं के सदुपयोग के लिए प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्री: पानी की बोतल, लकड़ी का टुकड़ा, पत्ते इत्यादि।

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट: आज यह बहुत ज़रूरी हो गया है कि सभी अपने परिवेश की बेहतरी के लिए कार्य करें। वातावरण में उपलब्ध हर वस्तु की उपयोगिता है, इसे समझकर और इसकी उपयोगिता को बढ़ाकर हम बेहतर वातावरण निर्मित करने में सहयोगी हो सकते हैं। इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों का विभिन्न वस्तुओं के उपयोग और सदुपयोग की ओर ध्यान जाएगा और वे उस दिशा में बढ़ेंगे। साथ ही वे उनकी उपयोगिता मूल्य बढ़ाने को लेकर प्रेरित होंगे।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा को चार-पाँच समूहों में बाँटें। हर समूह में अपने आसपास में उपलब्ध कुछ वस्तुएँ उपलब्ध करवाएँ (जैसे पानी से भरी बोतल,खाने की वस्तु,पत्ते,लकड़ी का टुकड़ा आदि)
- "उपलब्ध वस्तुओं की उपयोगिता कैसे बढ़ाई जा सकती है?" (उदाहरण के लिए पानी की बोतल जब इस्तेमाल करने योग्य नहीं है तो उसमें छोटे छोटे पौधे लगाए जा सकते हैं) इस विषय पर चर्चा करने को कहें।
- उन्हें निर्देश दें कि चर्चा के बिंदुओं को कागज पर लिख लें।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. उपलब्ध वस्तुओं में क्या-क्या उपयोगी है?
2. इन वस्तुओं को किस प्रकार और उपयोगी बना सकते हैं?
3. ऐसा करने के लिए हमें क्या-क्या कार्य करने पड़ सकते हैं?
4. ऐसा करने के लिए हमें किस प्रकार के साधनों की आवश्यकता होगी?
5. कौन-कौन व्यक्ति इसमें हमें सहयोग कर सकते हैं?
6. क्या इन वस्तुओं की उपयोगिता बढ़ाने में आप सक्षम हैं?
7. अपने आसपास की अन्य वस्तुओं पर ध्यान दें और चर्चा करें कि आप वातावरण को बेहतर बनाने के लिए इन वस्तुओं की उपयोगिता बढ़ाने में कैसे सहयोग कर सकते हैं? (अध्यापक कुछ उदाहरण प्रस्तुत करें। जैसे: व्यर्थ में फेंके हुए प्लास्टिक के कप और बोतल को पौधे लगाने में इस्तेमाल करने पर उनकी उपयोगिता बढ़ जाती है)

क्या करें, क्या न करें:

गतिविधि करवाने से एक दिन पूर्व विद्यार्थियों को कुछ वस्तुएँ जुटाने के लिए निर्देश दें। समूह में जा जाकर उन्हें यह समझने में मदद करें कि वातावरण में उपलब्ध वस्तुओं की और क्या उपयोगिता हो सकती है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

5. सहयोग

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों में सहयोग की भावना विकसित करना। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थी यह समझ पाएँगे कि सभी कामों को किस प्रकार सहयोग और समन्वय के साथ हम भली-भाँति कर सकते हैं और यदि हम मिल-जुलकर कोई भी काम करते हैं तो कोई भी काम कठिन नहीं लगता।

आवश्यक सामग्री: पेपर, पेंसिल या कलर स्केच पेन।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट: अध्यापक बच्चों का ध्यान सभी के सहयोग की तरफ़ लेकर जाए ताकि बच्चे मिल-जुलकर रहें।

गतिविधि के चरण:

- अध्यापक कक्षा को पाँच या छह समूहों में बाँट दें और हर समूह को एक पेपर और पेंसिल या कलर स्केच पेन लेने को कहें।
- हर समूह को निम्नलिखित में से एक-एक परिस्थिति दे दें।

(अध्यापक ध्यान दें कि चित्र बनाने के लिए समूह के सभी सदस्यों के पास टॉपिक तो होगा परन्तु एक-दूसरे से सलाह किये बिना हर सदस्य को चित्र की कोई एक वस्तु अपनी पसंद से बनानी होगी। अंत में सभी के चित्र एकत्र करके उनकी कटिंग्स से समूह अपना दृश्य पूरा करेगा।)

उदाहरण के लिए यहाँ कुछ टॉपिक्स दिए गए हैं। अध्यापक,कक्षा के स्तर अनुसार टॉपिक ले सकते हैं।

1. खेल का मैदान
2. कोई त्यौहार
3. मेले का चित्र
4. प्राकृतिक दृश्य
5. स्कूल का चित्र
6. गाँव का चित्र

- अब सभी चित्रों को प्रदर्शित किया जाए। सभी विद्यार्थियों को अवसर दिया जाए कि कक्षा में लगे सभी चित्र देखने के लिए गैलरी वाॅक कर सकें।
- तत्पश्चात चर्चा करवाई जाए।

*गैलरी वॉक: इस गतिविधि में कक्षा में सभी विद्यार्थियों द्वारा बनाए गए चित्र प्रदर्शित कर दिए जाएँ। सभी विद्यार्थी घूम -घूम कर उन्हें देख सकते हैं और सीख कर आनंद ले सकते हैं।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. सभी चित्रों में क्या अच्छा और क्या ख़राब लगा?
2. अपने -अपने चित्र की कमियाँ बताओ, इन कमियों के क्या कारण रहे होंगे?
3. यदि आपको यही दृश्य फिर से बनाने को दे दिए जाएँ, तो इन्हें और बेहतर बनाने के लिए आप क्या अलग करेंगे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण

- एक बार फिर पिछले दिन जैसे ही समूह बना लिए जाएँ और फिर से वही चित्र बनाने को दिए जाएँ।
- इस बार यह निर्देश दिया जाए कि चित्र बनने से पहले एक-दूसरे के साथ चित्र बनने को लेकर प्लानिंग करलें।
- एक-दूसरे के साथ साझा करें कि चित्र में कौन क्या करेगा, जिससे आपका चित्र बढ़िया बन सके। जैसे कोई चित्र पेंसिल से बना सकता है तो कोई रंग अच्छे कर सकता है तो कोई चित्र की boundary अच्छी बना सकता है।
- किसी की कल्पनाशक्ति बढ़िया हो सकती है, तो कोई ग्रुप को सही दिशा में लीड कर सकता है।
- इस प्रकार चित्र पूरे होने पर पिछले दिन की तरह अपने-अपने चित्र दीवार पर लगाएँ। हो सके तो अपने पिछले चित्र के पास ही लगाएँ।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि अपने दोनों चित्रों में तुलना करें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1 एक साथ मिलकर चित्र बनाने और एक चित्र को मिलकर बनाने में क्या अंतर आया?

2 दोनों चित्रों में अंतर होने का मुख्य कारण क्या रहा?

3 क्या चित्र की तरह समस्याओं का हल भी मिलकर निकालने से नतीजे बेहतर आ सकते हैं?

4 क्या कभी आपके सामने ऐसी कोई परेशानी आई है जिसमें आपके परिवार के सभी सदस्यों ने या आपके दोस्तों ने मिल-जुलकर कोई समाधान ढूँढा हो। वह घटना बताएँ।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

6. साथी की अच्छी बात

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों में आत्मविश्वास बढ़े और आपस में एक-दूसरे के प्रति सम्मान का भाव विकसित हो।

आवश्यक सामग्री: कुछ नहीं

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट: विद्यार्थियों का ध्यान दूसरों की अच्छी बातों पर जाए। ऐसा होने से वे एक-दूसरे का सम्मान कर पाएँगे। इससे विद्यार्थियों के बीच अच्छे संबंध स्थापित होंगे। हमारा ध्यान अक्सर दूसरे पर तब जाता है जब उससे कोई ग़लती होती हैं। केवल दूसरे की ग़लतियाँ देखने से संबंधो में दरार आती है। हर व्यक्ति में अच्छी बातें होती ही है,यह दिखने पर हम ग़लतियों से प्रभावित नहीं होते। ग़लतियों पर ध्यान जाना भी ज़रूरी है,परंतु जब हम अच्छी बात को देखने को प्राथमिकता में लाते हैं तब ग़लतियों से प्रभावित होना खत्म हो जाता है। साथ ही दूसरे को उसकी अच्छी बात बताने से उसका आत्मविश्वास बढ़ता है। आत्मविश्वास बढ़ने से भी हम अपने संबंध और अच्छी तरह निभा पाते हैं। स्वयं की अच्छी बातों से परिचित होने के बाद जब हमारा ध्यान अपनी ग़लतियों पर जाता है, तो परेशान होने के बजाय हम उसके समाधान पर ध्यान देते हैं।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को जोड़ों में बिठाएँ।
- पहले विद्यार्थी को दूसरे विद्यार्थी की दो अच्छी बातें सोचने और फिर कहने के लिए कहें तथा दूसरे विद्यार्थी को अपनी अच्छी बात सुनने के बाद पहले विद्यार्थी को "थैंक यू" कहने को कहें।
- दूसरा विद्यार्थी भी पहले विद्यार्थी की दो अच्छी बातें कहे तथा पहला विद्यार्थी भी दूसरे को "थैंक यू" कहे।
- विद्यार्थियों के कुछ जोड़ों को आगे बुलाकर उनके विचार साझा कराएँ।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. क्या इस गतिविधि को करने से पहले भी आपका ध्यान किसी की अच्छाई पर गया था? किसी एक के बारे में बताइए।
2. हमारा ध्यान दूसरों की अच्छी बातों पर ज़्यादा जाता है या ग़लत व्यवहार पर? क्यों?
3. रिश्ते या संबंध किस प्रकार से अच्छे होते हैं?
4. अपने किसी मित्र या सहपाठी का उदाहरण देकर बताएँ कि उसके किसी गुण को जानकर उसके प्रति आपका नजरिया किस प्रकार बदल गया?

5. हमें केवल अपनी अच्छी बातों पर ही ध्यान देना चाहिए या केवल अपनी ग़लतियों पर ही ध्यान देना चाहिए, या फिर ग़लतियों और अच्छाई दोनों पर? क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

7. सामान महत्तवपूर्ण या लक्ष्य

समयः कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः सामान की उपयोगिता आपके लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए है। लक्ष्य महत्तवपूर्ण है न कि सामान।

आवश्यक सामग्रीः कुछ भोजन सामग्री के चित्र या मॉडल, कुछ कपड़ों के चित्र।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः कक्षा में गतिविधि करवाने से पहले तीन समूहों में रोल प्ले की प्रैक्टिस करवा लें। विद्यार्थियों को निर्देश दें कि पहले रोल प्ले के लिए आवश्यक सामग्री बैग, अलग-अलग प्रकार के पेन लाने होंगे,दूसरे रोल प्ले के लिए छात्र घर से कुछ कमीजें लाएँ, तीसरे रोल प्ले के लिए कुछ बच्चों के टिफिन का प्रयोग किया जा सकता है।

सभी प्रकार के रिस्पॉन्स का स्वागत करें। अंततः छात्रों को यह अन्तर समझने के लिए चर्चा करने को प्रेरित करें कि साधन सीमित या असीमित होना हमारी ख़ुशी को तय नहीं करता बल्कि लक्ष्य महत्त्वपूर्ण है।

गतिविधि के चरणः

- अध्यापक तीन तरह के रोल प्ले के लिए विद्यार्थियों को पहले से ही तैयार करवा ले।

पहला रोल प्लेः-

- पहला छात्रः बहुत अधिक परेशानी के भाव व्यक्त करते हुए बैग में से अलग-अलग पेन निकालकर, नाक- भौं सिकोड़ते हुए उन्हें वापस बैग में रख रहा है। कभी उसे पेन का रंग अच्छा नहीं लगता, तो कभी वह पेन पकड़ने में सहज नहीं है, कभी उसे लगता है कि उसका पेन पुराना है, तो कभी वह सोचता है कि उसका पेन बहुत ही साधारण है,उसके दोस्तों के पास तो बहुत ही फैंसी पेन हैं। पूरा समय पेन को लेकर परेशान रहा और कक्षा कार्य पूरा नहीं कर पाया।
- दूसरा छात्रः कक्षा आरंभ होने के बाद बैग में से एक पेन निकाला और कक्षा में किए गए सारे कार्य को पूरा कर लिया तथा अध्यापक को दिखाकर शाबाशी भी प्राप्त कर ली।

दूसरा रोल प्लेः-

- पहला छात्रः (कुछ भोजन सामग्री के चित्र या मॉडल का प्रयोग कर सकते हैं) तरह-तरह के भोजन सामने होने के बावजूद भी उसे खाने में कुछ अच्छा नहीं लगता और वह पेट भर खाना नहीं खा पाता। भूखा ही विद्यालय के लिए निकल जाता है।
- दूसरा छात्रः माँ ने जो भी परोसा उसे खा कर विद्यालय के लिए निकल जाता है।

तीसरा रोल प्ले:

- पहला छात्र: आज किसी जन्म दिवस की पार्टी में जाना है और एक-एक करके कई कपड़े निकाले (कुछ कपड़ों के चित्र का उपयोग कर सकते हैं) परंतु कुछ भी पहनने को पसंद नहीं आया और पार्टी का समय निकल गया।
- दूसरा छात्र: अपनी अलमारी में रखी दो ड्रेस में से एक ड्रेस पहनी और ख़ुशी-ख़ुशी पार्टी में गया और पार्टी में बहुत ही मज़ा किया। तीनों रोल प्ले पूरे होने के बाद ही प्रश्नों पर चर्चा शुरू की जाए।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. आपने रोल प्ले में क्या-क्या देखा? आपके समक्ष क्या-क्या विचार आ रहे थे? (पहले विद्यार्थियों को समूहों में चर्चा करने का समय दिया जाए और उसके बाद ही विचारों को साझा करने का अवसर दें।)
2. प्रत्येक ग्रुप में पहले विद्यार्थी की क्या समस्या थी?
3. प्रत्येक ग्रुप में दूसरे विद्यार्थी में आपने क्या बात देखी जो पहले में नहीं थी?
4. तीनों नाटको में क्या-क्या बात एक सी लगी?
5. क्या आपने कभी पहले छात्र जैसा महसूस किया है? (कुछ छात्रों से शेयरिंग करवा लें)
6. क्या आपने कभी दूसरे छात्र जैसा महसूस किया है? (कुछ और छात्रों से शेयरिंग करवा लें)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

8. एक बार मैं, एक बार तुम

समयः कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों में एक-दूसरे को ध्यान से सुनने का कौशल विकसित करना। विद्यार्थियों को ये अनुभव करवाना कि अपने साथी को ध्यान से सुनना भी सम्मान देने का एक तरीक़ा हो सकता है।

आवश्यक सामग्रीः कुछ नहीं

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः इस गतिविधि में दो या दो से अधिक विद्यार्थी एक साथ मिलकर कहानी बुनेंगे। इस गतिविधि का ढाँचा और डिज़ाइन ही ऐसा है जिसमें दोनों साथियों के सहयोग से ही कहानी बन पाएगी। शिक्षक छात्रों को बता सकते हैं कि कहानी में एक आरम्भ होता है,मध्य में कोई conflict या समस्या होती है और एक अंत होता है जिसमें समाधान दिखाई देता है। विद्यार्थियों को ये भी बता सकते हैं कि कहानी में एक कनफ्लिक्ट / समस्या एवं अंत में उसका समाधान, कहानी को रोचक बना देती है।

गतिविधि के चरणः

- प्रत्येक विद्यार्थी को अपना एक साथी चुनने को कहें। दोनों साथी एक साथ मिलकर एक कहानी बनाएँगे जो वे पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करेंगे। यह गतिविधि 4-5 बच्चों के समूह में भी कर सकते हैं।
- दोनों में से एक विद्यार्थी एक वाक्य कहेगा और दूसरा कहानी को आगे बढ़ाते हुए अगला वाक्य कहेगा।

उदाहरण के लिएः

विद्यार्थी 1 - एक दिन जब मैं स्कूल पहुँची तो नेहा कुछ परेशान सी दिख रही थी।

विद्यार्थी 2 - मैंने सुमित से पूछा कि क्या वह नेहा की परेशानी का कारण जानता है?

विद्यार्थी 1 - पर सुमित भी नेहा की परेशानी का कारण नहीं जानता था।

विद्यार्थी 2 - तभी रोज़ी ने बताया कि ......

- इस तरह से कहानी आगे बढ़ती जाएगी। इस गतिविधि के लिए शिक्षक हर जोड़े को या समूह को 10 मिनट का समय देंगे जिसमें वह 10 से 15 पंक्तियों की कहानी बना पाएँ।
- 10 मिनट के बाद शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी कहानी सुनाने के लिए प्रोत्साहित करें। यदि कोई विद्यार्थी का जोड़ा या समूह, किसी कहानी को नाटक/गाने के रूप में या किसी और तरीक़े से प्रस्तुत करना चाहता है, तो उसे प्रदर्शन करने का मौक़ा दें।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. अपने साथी के साथ कहानी बनाने में आपको कैसा लगा? अच्छा लगा तो क्या अच्छा लगा और अगर बुरा लगा तो क्या बुरा लगा?
2. क्या आपने अपने साथी को बोलने का मौक़ा दिया? क्या आपके साथी ने आपको बोलने का मौक़ा दिया?
3. जब आपको कोई बोलने का मौक़ा नहीं देता तो आपको कैसा लगता है? क्यों?
4. कोई एक ऐसा उदाहरण साझा करें जब आपको किसी ने बोलने का मौक़ा नहीं दिया।
5. जब कोई आपकी बात ध्यान से सुनता है, तो क्या आपको महसूस होता है जैसे उसने आपको सम्मान दिया हो?
6. आपके आसपास ऐसे कौनसे लोग हैं जिनकी बात आप ध्यान से सुनते हैं? क्यों?
7. क्या आपके आसपास ऐसा भी कोई है जिसकी बात आप ध्यान से नहीं सुनते? क्यों?
8. क्या आपको लगता है कि दूसरे को ध्यान से सुनना भी सम्मान देने का एक तरीक़ा है, चर्चा करें।

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि सभी विद्यार्थी कहानी बनाने में हिस्सा लें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें कि वे कहानी के अलग-अलग विषय को चुनें।
- जब कोई विद्यार्थी अपनी कहानी साझा कर रहा हो, तो ध्यान दें कि बाक़ी विद्यार्थी उसे बीच में न टोकें। ध्यान से सुने और देखें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

९. आविष्कारों का उपहार

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: छात्रों में उन व्यक्तियों के प्रति गौरव की भावना विकसित हो जिन्होंने ऐसे आविष्कार किए हैं जो हमारे लिए बहुत उपयोगी हैं।

आवश्यक सामग्री: कुछ नहीं

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट: बहुत से महान लोग हुए हैं जिन्होंने ऐसे आविष्कार किए हैं जो हमारे दैनिक जीवन में बहुत उपयोगी हैं। इन वस्तुओं को बनाने में कितना परिश्रम लगा होगा? ऐसा जानकर विद्यार्थी उन व्यक्तियों के प्रयासों को समझने में सक्षम होंगे और जिन्होंने इनका आविष्कार किया है उनकी सराहना करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- कुछ वैज्ञानिकों द्वारा किए गए आविष्कारों व उनकी उपयोगिता की चर्चा करते हुए इस गतिविधि को शुरू किया जाए।
- छात्रों को कक्षा के चारों ओर देखने के लिए कहें और एक वस्तु चुनने के लिए कहें (जैसे टिफिन बॉक्स, बॉक्स में भोजन, किताब, नोटबुक, बैग, पानी की बोतल आदि कुछ भी हो सकता है)
- सभी छात्र वस्तुओं को अध्यापक की मेज पर रख देंगे जिससे हर कोई सभी वस्तुओं को देख सके।
- अब कक्षा को 5 से 6 समूहों में विभाजित करें प्रत्येक समूह यह निर्णय ले कि वह किस वस्तु पर चर्चा करना चाहता है।
- अब सभी समूहों से उनकी चुनी हुई वस्तु के बारे में निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए कहें।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. यह किस प्रकार उपयोगी है?
2. इस वस्तु को किसने बनाया होगा?
3. इस वस्तु को कैसे बनाया जाता है? इसमें कितने लोगों का श्रम लगा होगा?

प्रत्येक समूह को अपनी प्रस्तुति देने के लिए कहें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. कल्पना करें कि इन वस्तुओं के बिना हमारा संसार कैसा होता? विद्यार्थी अपने विचारों को कक्षा में साझा करें।

2. जिन्होंने यह वस्तुएँ बनाई हैं उनके लिए हमारे अंदर किस प्रकार की भावना उत्पन्न होती है?

(अध्यापक बच्चों का ध्यान उन लोगों की तरफ़ लेकर जाएँ जिनके आविष्कारों से आज हम इन वस्तुओं का उपयोग कर पा रहे हैं। उनसे पूछें कि लोगों के प्रति आपके मन में किस- किस प्रकार के भाव आ रहे हैं?

3 क्या आपका मन करता है कि आप भी कुछ इस प्रकार के काम करें कि लोग आपको अच्छे भाव से याद करें?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

10. ऐसे भी सोचें

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों को विभिन्न परिस्थितियों में सही निर्णय लेने के लिए तैयार करना।

आवश्यक सामग्री: कुछ नहीं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

रोज़मर्रा के जीवन में विभिन्न परिस्थितियों में हम कुछ निर्णय लेते हैं जो हमारे लिए,हमारे परिवार,समाज व प्रकृति के लिए या तो हितकारी होते हैं या फिर नुक़सानदायक। जो लोग सही निर्णय ले पाते हैं वे ऐसा कैसे कर लेते हैं? (उनकी सोच में ऐसा क्या है जो उन्हें औरों से भिन्न बनाता है?)

यह गतिविधि सर्किट एक्टिविटी* के द्वारा करानी है।

(सर्किट एक्टिविटी*:- इस गतिविधि में अलग-अलग डेस्क पर कोई एक्टिविटी रखी रहती है। विद्यार्थियों के ग्रुप एक-एक करके इन डेस्क पर जाएँगे, उसे पूरा कर अगले डेस्क पर बढ़ जाएँगे। इस प्रकार सभी समूह सभी डेस्कों पर दी गई गतिविधि को पूरा कर पाएँगे।)

गतिविधि के चरण:

- अध्यापक कक्षा को 6 समूहों में बाँटेंगे। हर समूह को निम्नलिखित परिस्थितियों पर विचार करना है।
- यह घटनाएँ बीनू के साथ घटी हैं। बीनू के द्वारा बोले गए कुछ कथन नीचे दिए गए हैं।
- इन कथनों को बोर्ड पर लिख दें। समूह के सभी सदस्य बारी-बारी से स्वयं को बीनू के स्थान पर रख कर चर्चा करें कि वह यदि बीनू के स्थान पर होते तो क्या करते। (सभी के उत्तर भिन्न -भिन्न हो सकते हैं।)

कथन:

1. इस कमरे को साफ़ करने में अपना समय कौन गँवाए! चलो, बाहर खेलने चलते हैं।
2. मुझे तो बहुत भूख लगी है। हाथ गंदे हैं तो क्या हुआ, मुझे तो कुकीज़ खानी हैं।
3. मैथ्स के टेस्ट के लिए पढ़ाई का तरीक़ा आखिर क्या है? मैं तो इस में बहुत कमज़ोर हूँ। अच्छे नंबर तो मैं ला ही नहीं सकता। अभी खेल लेता हूँ, बाद में पढ़ लूँगा।
4. यह सब्जी मुझे बिल्कुल पसंद नहीं। मै नहीं खा सकता।
5. नहीं मम्मी! मैं जल्दी में हूँ। मेरे दोस्त पार्क में इंतज़ार कर रहे हैं। दो दिन दूध नहीं पीने से कुछ नहीं बिगड़ेगा।
6. अरे! कोई बात नहीं, थोड़ा देर से भी उठ जाऊँगा तो क्या! थोड़ा लेट ही तो हो जाऊँगा स्कूल के लिए।

चर्चा के बाद सभी समूह अपनी प्रस्तुति दें कि उनके समूह मे क्या चर्चा हुई।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. ऊपर दी गई सभी परिस्थितियों में बीनू ने जैसा किया, उसके अलावा क्या कुछ और भी सोचा व किया जा सकता है? (एक-एक करके सभी परिस्थितियों पर चर्चा करें।)
2. क्या ऊपर दी गई परिस्थितियों में कुछ भिन्न करना बहुत कठिन है? यदि हाँ तो क्यों?
3. दी गई परिस्थितियों में से क्या आपने कभी किसी परिस्थिति का सामना किया है? उस समय आपकी क्या प्रतिक्रिया रही? साझा करें।
4. ऊपर दी गई परिस्थितियों में से वह उदाहरण साझा करें जब आपने सही निर्णय लिया हो। यह भी बताएँ कि ऐसा करने में आप कैसे सक्षम हुए?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

11. मेरी यात्रा क्या है?

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी सभी के साथ साझा करें कि किसी वस्तु के होने या बनने से लेकर उसके नष्ट होने तक का सफ़र देख पाने में सक्षम होंगे और इस सफ़र को किस प्रकार व्यवस्था के अनुरूप (प्रकृति के साथ तालमेल) रखा जाए, उस पर विचार कर पाएँगे।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष वस्तु की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट: सभी वस्तुओं की उत्पत्ति अथवा बनने से लेकर उनके निपटारा होने की एक यात्रा है। इसकी चर्चा हम बच्चों से नहीं करते हैं। यह वस्तु कैसे, कहाँ से आई, इसे ख़रीदा गया या यह उपहार में मिली थी? क्या इसे उधार लिया गया था? इसकी उपयोगिता क्या है? इस वस्तु का निपटान (dispose off) कैसे और कब किया जाएगा? यह वस्तु कहाँ खत्म होगी। इस गतिविधि में हम ऐसी ही चर्चा करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को छोटे -छोटे समूहों में बाँटें।
- सभी समूहों में वस्तुओं की एक सूची दे दें। वस्तुओं की सूची में निम्नलिखित वस्तुएँ शामिल हो सकती हैं:
- पानी की बोतल, स्कूल बैग, रजिस्टर, विशेष प्रकार के बोर्ड गेम जैसे:- शतरंज, साँप-सीढ़ी, पेंसिल-बॉक्स, अख़बार, पुराने कपड़े, पॉलीबैग। आप सूची में अन्य वस्तुएँ भी जोड़ सकते हैं।
- सभी समूहों को एक-एक कहानी (घटना क्रम के रूप में) बनाने के लिए कहें और वह कहानी वस्तु के बनने से लेकर उसके नष्ट होने तक की हो।
- छात्रो को 10 मिनट दें।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. हमारे दैनिक जीवन में प्रयोग होने वाली अधिकांश वस्तुएँ कहाँ से आती हैं?
2. क्या ये वस्तुएँ बायो-डिग्रेडेबल हैं अर्थात मिट्टी में मिल जाती हैं या नहीं?
3. इन वस्तुओं में से कितनी वस्तुओं का पुनः उपयोग किया जा सकता है?
4. उन वस्तुओं के बारे में सोचें जिन्हें आप फेंकने के बजाय घर पर किसी और रूप में प्रयोग कर सकते हैं?
5. हम अपनी बेकार वस्तुओं के साथ क्या करते हैं? (सही निपटारा न होने पर प्रकृति पर कचरे का बोझ बढ़ जाता है) और प्रकृति क्या चाहती है?
6. क्या हम इन वस्तुओं के निवारण के तरीक़ों को बदल सकते हैं?
7. आपको कैसा लगता है जब हमारा आस-पड़ोस साफ़ होता है और हम आश्वस्त होते हैं कि प्रकृति से मिलने वाली वस्तुएँ बहुत लंबे समय तक कई पीढ़ियों को सुविधा प्रदान कर पाएँगी?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

12. सम्मान/पहचान का आधार क्या

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस तरफ़ ले जाना कि सम्मान/पहचान का कारण रूप, पद, बल और धन नही हैं, बल्कि व्यक्ति की उपयोगिता और उसका अच्छा आचरण है।

आवश्यक सामग्री: कुछ नहीं

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट: आज हम कई ऐसे आधार देखते हैं जिनके कारण हमें लगता है कि सम्मान / पहचान प्राप्ति हो सकती है। यदि हम सम्मानित होना पसन्द करते हैं तो ऐसे ही आधार स्वयं में मज़बूत करने के प्रयास में लगे रहते हैं। देखना पड़ेगा कि सम्मान का आधार वस्तु, रूप, धन इत्यादि है या कुछ और। क्या आचरण भी सम्मान का आधार हो सकता है?इस गतिविधि में इसी पर चर्चा की गई है।

गतिविधि के चरण:

- सभी छात्रों को एक कागज के दो टुकड़े करवा कर Yes और No के दो कार्ड बनाने के लिए कहें उनको अलग-अलग कलर भी करवा सकते हैं।
- अब सभी को अपने मन में अपने परिवार के सदस्यों के अलावा किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचने के लिए कहें जिनका वे बहुत आदर करते हों। उन्हें सोचने के लिए समय दें।
- अब अध्यापक कक्षा में निम्नलिखित प्रश्न पूछें व सभी छात्रों को Yes या No के प्ले कार्ड्स दिखाकर उत्तर देने को कहें:

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. क्या सुंदर होने के कारण आप उन लोगों को पहचानते हैं?क्या आप उनका आदर भी इसी कारण करते हैं?
2. क्या धनवान होने के कारण आप उन लोगों को पहचानते हैं? क्या आप उनका आदर भी इसी कारण करते हैं?
3. क्या वे उच्च पद पर हैं, इसलिए आप उन्हें पहचानते हैं? क्या आप उनका आदर भी इसी कारण करते हैं?
4. क्या वे अधिक ताक़तवर हैं, इस कारण आप उनका आदर करते हैं। ।

ज़रूरी यह है कि विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि इन सवालों का जवाब "हाँ" में अधिक आया या "न" में।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. आप किसी का आदर क्यों,किन आधारों पर करते हैं? (अपेक्षित उत्तर- व्यवहार, प्रेम, सहयोगी आदि)
2. क्या इन्हीं आधारों (अच्छा व्यवहार, प्रेम, सहयोग आदि) को आप स्वयं में देख पाते हैं?
3. क्या आपने किसी को इन आधारों पर जीते हुए देखा है? यदि हाँ, तो उनके बारे में बताएँ।
4. क्या इन आधारों को हम अपने जीने में अपना सकते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

13. मुझे अच्छा लगता है जब

समयः कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से छात्र सार्थक तरीक़े से अपने परिवेश से जुड़ सकेंगे। इससे उनमें अपने परिवेश के प्रति जागरुकता और ज़िम्मेदारी की भावना भी उत्पन्न होगी।

आवश्यक सामग्रीः कुछ विशेष नहीं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः

इस गतिविधि में अपने परिवेश को साफ़ रखने के लिए छोटी पहल करने के महत्त्व को समझाने का प्रयास हुआ है। स्वच्छता का अर्थ है अपने वातावरण एवं स्वयं को हानिकारक तत्त्वों (गंदगी, कीटाणु आदि) से बचाना। शिक्षक और विद्यार्थी मिलकर कुछ तरीक़े सोचेंगे जिनके द्वारा हम अपने परिवेश को साफ़ रख सकते हैं।

गतिविधि के चरणः

- विद्यार्थियों से उनकी आँख बंद करके अपने पसंदीदा स्थान के बारे में सोचने के लिए कहें। विद्यार्थी उस स्थान की प्रत्येक वस्तु के बारे में सोचने के लिए कहें जो उस जगह को कुछ विशेष बनाती हैं।
- उन्हें कल्पना में उनकी पसंदीदा जगह पर पहुँचने में मदद करें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वह कौनसी गतिविधिया या कार्य हैं जिनसे वह जगह (स्थान) दूषित होती है। (जैसे कूड़ा-करकट, प्रदूषण आदि।)
- विद्यार्थियों को निम्नलिखित प्रश्नों पर अपने साथी के साथ चर्चा करने के लिए कहें।
  - जब उन्होंने अपने पसंदीदा स्थान के बारे में सोचा तो उन्हें कैसा लगा? उनके लिए वह जगह विशेष क्यों है?
  - इस स्थान के साफ़ न होने पर आप कैसा महसूस करते हैं?
  - अगर वह स्थान साफ़ नहीं होगा तो क्या आप वहाँ जाना चाहेंगे?

पहला दिनः चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. क्या आपने इन प्रदूषित करने वाली गतिविधियों को स्वयं देखा है या आपने उनके बारे में सुना है? ऐसा आपने कहाँ देखा या सुना है?
2. क्या हम व्यक्तिगत या सामूहिक रूप से अपने समुदाय में इन गतिविधियों को रोक सकते हैं?
   - यदि हाँ तो कैसे?
   - यदि नहीं तो क्यों नहीं?
3. उन तरीक़ों के बारे में बताएँ जिनके द्वारा हम अपने परिवेश को साफ़ रख सकते हैं।
4. इससे वातावरण और बेहतर कैसे बन पाएगा?
5. इससे समाज को क्या लाभ होगा? क्या हमारे ख़ुश रहने के लिए वह ज़रूरी है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

14. मेरी आवश्यकताएँ

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: यह गतिविधि विद्यार्थियों को स्वयं (self) और शरीर (body) की आवश्यकताओं में भेद करवा पाने में सहयोगी होगी।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री नहीं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

विद्यार्थी जान पाएँ कि स्वयं (self) और शरीर (body) की आवश्यकताएँ मात्रा के आधार पर भिन्न हैं। यदि हम ध्यान दें तो समझ पाते हैं कि शरीर की आवश्यकताएँ समय-समय पर ज़रूरी होती हैं और आवश्यकता पूरी हो जाने पर भी दिए जाने से शरीर के प्रतिकूल भी हो सकती हैं। जैसे: भोजन शरीर की आवश्यकता है किंतु आवश्यकता से अधिक भोजन कर लेने पर शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।दूसरी ओर स्नेह, सम्मान, विश्वास, ममता आदि स्वयं (self) की आवश्यकता है, जो हर समय की ज़रूरत है। (थोड़ी देर के लिए भी अपमान,घृणा आदि हमें स्वीकार नहीं होता।)

गतिविधि के चरण:

- दिए गए कथन बोलने पर विद्यार्थी अंगूठा दिखा कर (हाँ) thumbs up या (नही) thumbs down करेंगे।

कथन:

1. मैं सारा दिन हलवा खा सकती हूँ।
2. मैं सदा ही विश्वास में जीना चाहती हूँ।
3. मैं पूरा साल ऊनी कपड़े पहनती/पहन सकती हूँ।
4. किसी की मदद करने पर मुझे हमेशा ही अच्छा लगता है।
5. मैं लगातार सारा दिन पानी पी सकती हूँ।

ऐसे और भी कथन लिए जा सकते हैं।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. कौन-कौनसी वस्तुएँ हमें दिन में समय-समय आवश्यकता पड़ने पर चाहिए? (hint:भूख लगने पर भोजन, ठंड लगने पर गरम कपड़े)
2. किस-किस वस्तु की आवश्यकता हमें सदा-सदा (निरन्तर, बिना रुके)ही रहती है? (hint: स्नेह, सम्मान, विश्वास, ममता)
3. कभी-कभी रहने वाली आवश्यकताएँ जैसे गर्म कपड़े पहनना, सदा क्यों नहीं रह सकती?

(ऐसी ही कभी-कभी रहने वाली और आवश्यकताओं की चर्चा करें कि वह सदा क्यों नहीं रहतीं।)

4. ऐसी कौन-कौनसी आवश्यकताएँ हैं जिनके पूरा न होने पर शरीर के श्वास पर बुरा प्रभाव पड़ता है?

5. आपको माता, पिता, भाई, बहन, अध्यापक आदि सारा दिन तो प्रेम करें परन्तु बस एक बार सबके सामने डाँट दें। क्या आपको ऐसा मंज़ूर होगा?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

15. सुविधा के लिए नियम

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: व्यवस्था को बनाए रखने में नियमों के महत्त्व को समझना।

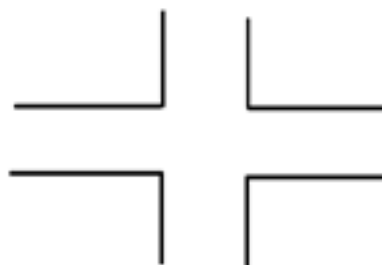
आवश्यक सामग्री: लाल व हरा गत्ता (यदि उपलब्ध हो तो)।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिये नोट:

ट्रैफिक नियमों की सहायता से विद्यार्थियों को यह समझाना कि नियम हमारी सुविधा के लिए हैं चाहे वह घर, स्कूल या किसी अन्य संस्था में पालन किए जाने वाले नियम हों।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक किन्ही चार विद्यार्थियो को आगे आने को कहें।
- चार विद्यार्थी अपने दोनों हाथो को 90 डिग्री (letter L शेप में बनाएँगे) पर सामने सीधा करके एक सड़क का चौराहा बनाएँगे।

- कक्षा के बाक़ी विद्यार्थियों में से आधे एक सड़क पर तथा दूसरे आधे दूसरी सड़क पर खड़े होंगे।
- अब बच्चे स्वयं को गाड़ी समझकर रोड़ के चौराहे को मनचाहे ढंग से पार करेंगे। इसमें विद्यार्थियों के टकराने की संभावना रहेगी तथा पार करने में अधिक समय लगेगा।
- दूसरी स्थिति में दो विद्यार्थी लाल व हरा कार्ड लेकर खड़े होंगे। एक सड़क वालों को लाल व दूसरी सड़क वालों को हरा सिग्नल दिया जाएगा जैसे कोई ट्रैफिक पुलिस वाला करता है। अब विद्यार्थियों को आपस में टकराने का डर नहीं होगा और वह चौराहा जल्दी और सुरक्षित पार कर पाएँगे।
- यह क्रियाकलाप दो से तीन बार किया जाएगा।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. क्या हो यदि स्कूल में निम्नलिखित नियमों का पालन न किया जाए। उदाहरण के लिए:
   - स्कूल लगने का कोई निश्चित समय न हो।

- छुट्टी होने का कोई निश्चित समय न हो।
- विभिन्न विषयों के टाइम टेबल का पालन न किया जाए।

2. नियमों का पालन क्यों करना चाहिए?
3. ट्रैफिक नियम की तरह और किस-किस स्थान या संस्था में आपने नियमों का पालन किया है?
4. स्कूल में हमें किन नियमों का पालन करना चाहिए?
5. आपके घर में ऐसे कौनसे नियम है जिनका घर के सभी सदस्य पालन करते है? जैसे; खाना खाने का समय, सोने का समय, टीवी देखने का समय इत्यादि।

क्या करें और क्या न करें:

- ध्यान रहे कि सभी विद्यार्थी क्रियाकलाप में हिस्सा लें।
- ध्यान दें कि किसी की बात साझा करने पर बाक़ी विद्यार्थी उसे बीच में न टोकें।
- विद्यार्थियों को दिए जाने वाले निर्देश स्पष्ट रखें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

16. अच्छा है या नहीं

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ़ ले जाने का प्रयास करना कि जो अच्छा होता है वह दीर्घ-कालिक (long-lasting) होता है और जो केवल अच्छा लगता है वह अल्प-कालिक (temporary/momentary) होता है।

आवश्यक सामग्री:- किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

अक्सर जो चीज़ें हमें अच्छी लगती हैं, वह हमें केवल थोड़े समय के लिए ख़ुशी देती हैं, और जो अच्छी होती हैं, वह हमें ज़्यादा समय के लिए ख़ुशी देती हैं। हम रोज़ाना बहुत सारे निर्णय लेते हैं जो इन दोनो चीज़ों पर आधारित होते हैं। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इन निर्णयों की तरफ़ ले जाया जायेगा। शिक्षक ध्यान दें कि अच्छा लगने वाली चीज़ों में विद्यार्थियों के बीच अंतर आ सकता है, परंतु अच्छा होने वाली ज़्यादातर चीज़ें सभी के लिए समान होती हैं।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक बोर्ड पर एक बड़ा '+' बनाए।
- '+' के चारों खाने निम्नलिखित बातों को दर्शाते हैं:

अच्छा लगता है, पर अच्छा है नही	**अच्छा लगता है और अच्छा है**
अच्छा नहीं लगताऔर अच्छा है भी नहीं	**अच्छा नहीं लगता, पर अच्छा है**

- अब शिक्षक विद्यार्थियों को हर खाने में 3-4 स्थितियाँ सोचने के लिए प्रोत्साहित करें।
- अगर विद्यार्थी और स्थितियाँ नहीं सोच पाते, तो शिक्षक नीचे दी गई स्थितियाँ एक-एक करके पढ़ें और विद्यार्थियों से पूछें "यह कौनसे खाने में जा सकती है और क्यों?"

स्थितियाँ:

- देर रात तक टीवी देखना, जब आपको अगली सुबह स्कूल जाना हो।
- फल और हरी सब्जी नहीं खाना।
- परीक्षा से पहले से ही अच्छी तरह से पढ़ाई करना।
- प्रतियोगिता से पहले अपने खेल/नृत्य का अभ्यास करना।
- जंक फूड खाना।
- अपना होमवर्क पूरा नहीं करने के लिए स्वयं को ज़िम्मेदार ठहराया जाना।

- बहुत समय तक वीडियो गेम खेलना
- पार्क में खेलना
- व्यायाम करना
- गर्मी से आकर ठंडा पानी पीना
- दाल-रोटी खाना
- मम्मी-पापा से कोई बात छुपाना
- घर में बैठे-बैठे समय व्यर्थ करना
- सलाद खाना
- बहुत सारी मिर्च वाला खाना खाकर पेट ख़राब होना
- किसी के ऊपर ग़ुस्सा निकालना
- किसी की कमियों का पीठ पीछे मज़ाक उड़ाना
- बढ़ता हुआ प्रदूषण
- परिवार के सदस्यों में लड़ाई होना
- बीमार होना।

उदाहरण के लिए:

“देर रात एक फिल्म देखना, जब आपको अगली सुबह स्कूल जाना हो।” इस स्थिति में फ़िल्म देखना अच्छा लगता है, लेकिन अच्छा है नहीं क्योंकि सुबह स्कूल जाने के लिए जल्दी उठना है,परंतु देर से सोने के कारण हमारी नींद पूरी नहीं होती और हम कक्षा में आलसी बने रहते हैं।

इसी प्रकार, अन्य उदाहरणों को लेकर भी शिक्षक विद्यार्थियों के साथ चर्चा करें।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. रोज़मर्रा के निर्णयों में से आप कौनसे निर्णय अच्छा लगने के कारण लेते हैं और कौनसे निर्णय अच्छा होने के कारण लेते हैं? इनमे से कौनसे निर्णयों की सँख्या ज़्यादा है? क्यों?
2. अच्छा लगने वाली चीज़ों और अच्छा होने वाली चीज़ों में से कौनसी चीज़ें हमें ज़्यादा देर तक ख़ुशी देती हैं?
3. क्या आप बार-बार अच्छा होने वाली चीज़ों की अपेक्षा अच्छा लगने वाली चीज़ों को चुनते हैं? यदि हाँ तो क्यों?

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी सोच से ऊपर दी गई स्थितियों के अतिरिक्त और भी स्थितियाँ सुझाने और सोचने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों के विचार सभी स्थितियों के लिए अलग-अलग हो सकते हैं। शिक्षक ध्यान रखें कि उन्हें केवल विद्यार्थियों से उनके विचारों का आधार पूछना है, न कि उनके विचारों को सही और ग़लत बताना है।
- यह भी संभव है कि कोई स्थिति एक से ज़्यादा खाने में रखी जा सकती है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

17 ग़ुस्सा- ताक़त या कमज़ोरी

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: अपनी मान्यताओं (beliefs) के प्रति सजग रहना और गुस्से को अपनी कमज़ोरी के रूप में पहचानना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट

सभी को ऐसा लगता है कि ग़ुस्सा आना स्वाभाविक प्रक्रिया है और हमारी ताक़त है। परन्तु यदि ध्यान दें तो समझ आता है कि ग़ुस्सा स्वाभाविक नहीं है और न ही यह हमारी ताक़त है। किसी भी बात पर प्रतिक्रिया रूप में ग़ुस्सा करने से काम/सम्बन्ध बिगड़ने की अधिक संभावना रहती है। यदि किसी बात पर प्रतिक्रिया न करके सोच-समझकर निर्णय लेकर सही व्यवहार प्रदर्शित कर पाएँ तो सम्बन्ध मधुर बने रहेंगे और इससे ख़ुशी भी मिलेगी।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा को निम्नलिखित दो समूहों में बाँटा जाए। समूह का चयन विद्यार्थी अपनी मान्यता के अनुसार स्वयं करेंगे।
- समूह 1 (सहमत): इस समूह में वे विद्यार्थी होंगे जिनका पक्के तौर पर मानना है कि ग़ुस्सा मेरी ताक़त है। (यदि विद्यार्थियों को बात स्पष्ट न हो तो उन्हें यह कारण सुझा सकते हैं कि क्या यह ताक़त है क्योंकि इसके द्वारा हम अपनी बातें मनवा पाते हैं और काम करवा पाते हैं।)
- समूह 2 (असहमत): इस समूह में वे विद्यार्थी होंगे जिनका पक्के तौर पर मानना है कि ग़ुस्सा मेरी ताक़त नहीं है।
- सभी विद्यार्थी निर्धारित स्थान पर अपने-अपने समूह में अस्थाई तौर पर एकत्र होकर अपने मत के पक्ष में 5 मिनट तक चर्चा करें। चर्चा से निकले तर्कों को कोई एक विद्यार्थी अपनी कॉपी में लिखे। किसी समूह में विद्यार्थियों की संख्या अधिक है तो उस समूह को चर्चा के लिए छोटे समूहों में बाँटा जा सकता है।
- निर्धारित समय पूरा होने पर प्रत्येक समूह को बारी-बारी से अपने स्थान पर रहते हुए 1-2 मिनट में अपने मत के पक्ष में तर्क प्रस्तुत करने को कहा जाए।
- शिक्षक बोर्ड को दो हिस्सों में बाँटकर सभी समूहों के तर्कों के मुख्य बिंदु लिख सकते हैं।
- सभी की प्रस्तुति के बाद तर्कों के आधार पर अपना मत बदलने पर विद्यार्थियों को अपना समूह भी बदलने का अवसर दिया जाए।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. कोई भी कार्य आप गुस्से में अच्छे से कर पाते है या शाँत मन से? इस प्रश्न को किसी घटना के साथ जोड़ कर चर्चा में लाएँ।

2. आपको ग़ुस्सा कब आता है? जब आप कोई कार्य कर पाते है तब आपको ग़ुस्सा आता है या जब नहीं कर पाते तब आपको ग़ुस्सा आता है?
3. जब आपसे कोई ग़ुस्सा दिखाकर काम करवाता है तो आपको कैसा लगता है?
4. आपने जब किसी को ग़ुस्सा दिखाकर अपनी बात मनवाई तो उसे कैसा लगा होगा?
5. क्या बिना ग़ुस्सा किए काम करवाए जा सकते हैं? कैसे?

इन प्रश्नों के आधार पर हुई चर्चा से यदि किसी विद्यार्थी का मत बदल जाए तो उसे अपना समूह बदलने का अवसर दें और देखें कि क्या किसी मुद्दे पर गहराई से चर्चा करने पर जो मान्यताएँ सही नहीं हैं, वे बदलती हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी के तर्कों और बातों को सम्मानपूर्वक लिया जाए। ध्यान रखें कि यह कोई सही या ग़लत के आधार पर जीत-हार के लिए प्रतियोगिता नहीं है। अतः अंत में दिख रहे बड़े समूह के लिए यह उत्सव नहीं है बल्कि यह तो विचार के लिए उपलब्ध कराया गया अवसर है।
- यदि सभी एक निष्कर्ष तक नहीं पहुँचते हैं तो भी अपने निष्कर्ष न दें। स्वयं के विचारों और कार्य-व्यवहारों पर आगे से उनका ध्यान बना रहे, यह संदेश दे सकते हैं। अगले दिन या कुछ दिन बाद उनके परिवर्तित विचार पुनः साझा करवाए जा सकते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

18. करूँ या न करूँ

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी सच बोलने के महत्त्व को समझने में सक्षम होंगे और तनाव रहित रहना सीखेंगे।

आवश्यक सामग्री: कुछ नहीं

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट: सच बोलने से एक आंतरिक ख़ुशी महसूस होती है। संबंधों में विश्वास बढ़ता है। व्यक्ति तनावमुक्त रहता है।

सच छुपाने से एक पल को तो समस्या का समाधान हो जाता है और दूसरों के सामने आपकी छवि अच्छी हो जाती है परंतु इसके दूरगामी परिणाम बहुत नुक़सानदेह होते हैं। आप अपने माता-पिता, भाई-बहन, अध्यापक व दोस्तों का न केवल विश्वास खो बैठते हैं बल्कि आपके आपसी संबंधों में भी दरार पैदा हो जाती है।

गतिविधि के चरण:

पहला चरण:

- अध्यापक कक्षा को 6 समूहों में विभाजित करेंगे। प्रत्येक समूह को निम्नलिखित परिस्थितियाँ देंगे (एक परिस्थिति दो समूहों को)
  - रात के समय में उनका भाई घर से बाहर अपने दोस्तों से मिलने जा रहा है और वह कह रहा है कि मम्मी-पापा पूछें तो उन्हें कुछ मत बताना और यह भी मत बताना कि मैं घर से कहीं बाहर गया हूँ। आप अपने भाई की बात मानते हैं और अपने माता-पिता से उसे बचाने के लिए सच छुपाते हैं तो .... (क्या अच्छा होगा और क्या बुरा?)
  - यदि आप कोई ग़लती करते हैं और उसे किसी को बताते नहीं है। जैसे आपके भाई ने जो प्रोज़ेक्ट फाइल बनाई है और उसे अगले दिन स्कूल में दिखानी है। आपसे उस पर रंग गिर जाता है। (सच बताने या छुपाने से क्या अच्छा होगा और क्या बुरा?) आप ऐसी परिस्थिति में क्या हल निकालेंगे?
  - आपका दोस्त आपसे परीक्षा में नकल करने के लिए आपकी मदद माँग रहा है। आप अपने-आप को दूसरे की सहायता करने वाला समझते हुए उसकी मदद करते हैं। (इससे क्या अच्छा या क्या बुरा होगा?)

दूसरा चरण:

- सभी समूह आपस में चर्चा करें और कक्षा के सामने साझा करें।
- उनके विचारों को ब्लैक बोर्ड पर लिखा जाए।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. आपके सच बोलने पर आप के आपसी संबंधों, जैसे:माता-पिता, भाई-बहन, अध्यापक, दोस्त आदि पर क्या असर होगा जो लंबे समय तक रहेगा?

2. कई बार आप सज़ा के डर से सच नहीं बोलते। आपसे ग़लती हो जाने के बाद सच बोलने पर क्या-क्या सज़ा मिल सकती है?
3. ग़लती होने पर सच बोलने से मिली सज़ा की तकलीफ़ कितने समय तक बनी रहती है? अपने जीवन से उदाहरण लेकर मित्र के साथ साझा करें।
4. झूठ बोलने पर आपको कितने दिनों तक झूठ पकड़े जाने का डर लगा रहता है? अपने जीवन से उदाहरण लेकर मित्र के साथ साझा करें।
5. यदि आप झूठ बोलते हैं तो लोग आप पर कितना विश्वास करते हैं?
6. यदि कोई दूसरा झूठ बोलता है तो आप उस पर कितना विश्वास कर पाते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

19. मुझे ख़ुशी हुई जब.....

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान स्थायी ख़ुशी की ओर दिलाना व उसे पाने के लिए प्रेरित करना

आवश्यक सामग्री: कुछ नही

कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

हम अक्सर छोटी-छोटी बातों पर ख़ुश हो जाते हैं और जल्दी ही किसी और बात पर हमारी ख़ुशी फुर्र हो जाती है। हम सभी सदा ही ख़ुश रहना चाहते तो हैं परंतु यह समझ नहीं पाते कि ऐसा कैसा सम्भव संभव है। दरअसल हम यह समझ ही नहीं पाते कि बहुत सी बातें ऐसी हैं जो हमें उपहार स्वरूप मिली हुई हैं अथवा हमारे अधिकार क्षेत्र में हैं परंतु उनकी अहमियत हमें समझ नहीं आई। प्रेम, विश्वास,समझ आदि ऐसी वस्तुएँ/भाव हैं जो सदा-सदा हमें ख़ुशी देती हैं। बस इनपर ध्यान देने की आवश्यकता है।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा को पाँच समूहों मे बाँट दें।
- अध्यापक बोर्ड पर एक शब्द हैप्पीनैस (ख़ुशी) लिखें। साथ में एक ख़ुश बच्चे का चित्र बनाएँ और विद्यार्थियों से उन पलों के बारे में सोचने के लिए कहें जब वे ख़ुश होते हैं। (अपेक्षित उत्तर -सोना, खेलना, खाना, घूमना, पढ़ना, चॉकलेट खाना, घूमने जाना, आदि।)
- अध्यापक हर ग्रुप के जवाबों को बोर्ड पर लिखें।
- अध्यापक प्रत्येक समूह द्वारा बताई ख़ुशी देने वाली वस्तुओं में से एक दो पर चर्चा करें और कक्षा को इस बात के लिए अवगत करवाएँ कि कुछ वस्तुएँ थोड़ी देर की ख़ुशी देती है और कुछ ज़्यादा देर की। उदाहरण के लिए ख़ुशी का कारण- चॉकलेट खाना।
- बच्चों से कहें हम आपको चॉकलेट खाने को दें तो आपको कैसा लगेगा। लेकिन अगर सारा दिन चॉकलेट ही खाने को दें और कुछ न दें, तो कितने दिन अच्छा लगेगा?
- माता - पिता का प्यार ख़ुशी देता है- इस को लेकर चर्चा करें कि अगर मम्मी - पापा आपसे केवल आज ही प्यार करें, कल ना करें तो कैसा लगेगा? मम्मी-पापा का प्यार जितना ज़्यादा मिले उतनी ज़्यादा ख़ुशी होती है।
- अब बच्चों से अपने-अपने समूह में ख़ुशी मिलने के विभिन्न कारणों की चर्चा करने को कहें।
- समूहों से कहें कि अब वे इन उदाहरणों को अस्थायी और स्थायी ख़ुशी में विभाजित करें।

ख़ुशियों के उदाहरण इस प्रकार विभाजित करें-

स्थायी ख़ुशी	अस्थायी ख़ुशी

- सभी समूह कक्षा में अपने अपने उत्तर साझा करें। एक समूह की प्रस्तुति के बाद बाक़ी समूह उस पर चर्चा अथवा टिप्पणी कर सकते हैं।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. हमें दिन भर में क्या-क्या समय अनुसार चाहिए? (खाना,पानी आदि)
2. हमारी पसंद की वस्तु यदि हमें सारा दिन ही मिलती रहे तो क्या वह हमें एक जैसी ख़ुशी देती रहेगी? (चॉकलेट, टी. वी.)
3. जो वस्तुएँ कभी-कभी चाहिए उनकी आवश्यकता हर समय (24 घण्टे) ही क्यों नहीं बनी रह सकती?
4. ऐसा क्या है जो हमें हमेशा ही मिलता रहे तो भी एक जैसी ख़ुशी दे सकता है? (प्यार, सम्मान)
5. क्या यह सब हमेशा उपलब्ध होना मुश्किल है? (वस्तु: प्रेम, स्नेह, सम्मान,दया,समझ)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

20. अच्छा है या नहीं

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: अच्छा लगना और अच्छा होने में बच्चे अंतर समझ सकेंगे।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट: अच्छा लगना एक अलग चीज़ है जबकि अच्छा होना एक अलग चीज़। अच्छा लगना क्षणिक है जबकि अच्छा होना हमेशा के लिए है। यह बात समझ में आने से हमारा ध्यान अच्छा होने पर बना रहता है। इसका मतलब यह भी नहीं है कि अच्छा लगने वाली चीज़ें ज़रूरी नहीं है, पर इससे हमेशा वाली ख़ुशी नहीं मिलेगी यह स्पष्ट होना चाहिए। इस गतिविधि में यही समझ विकसित करने का प्रयास किया गया है।

अच्छा लगना	अच्छा होना
क्षणिक ख़ुशी (जैसे- चॉकलेट खाना)	लंबे समय तक ख़ुशी (जैसे- संबंधों में अपनेपन के साथ जीना)
सबके लिए अलग-अलग (किसी को मीठा अच्छा लगता है तो किसी को नमकीन)	सबके लिए समान (पौष्टिक भोजन सबके लिए अच्छा होता है)
बदलता रहता है (कभी चॉकलेट तो कभी आइसक्रीम तो कभी गुलाब जामुन आदि। चॉकलेट खाने की ख़ुशी कुछ क्षण के लिए ही मिलती है, इसलिए फिर से ख़ुश महसूस करने के लिए कुछ और खाने को या करने को ढूँढते हैं)	स्थिर होता है (संबंधों में अपनेपन से ख़ुशी मिलती है- यह बात समय और स्थान के अनुसार स्थिर रहती है, बदलती नहीं रहती)

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें:
  - आपको क्या- क्या अच्छा लगता है? (जैसे:- खेलना, घूमना, पढ़ना, लिखना, आइसक्रीम, कार्टून शो, दोस्त से मिलना, क्राफ्ट आदि)
  - आपको क्या-क्या अच्छा नहीं लगता? (जैसे:- सर्दियों में नहाना, डाँट सुनना,परीक्षा देना आदि)
- शिक्षक सभी के जवाबों को बोर्ड पर लिखते जाएँ।शिक्षक फिर पूछे:
  - जो चीज़ें अच्छी लगती है क्या वह हमेशा अच्छी होती हैं? (जैसे:- आइसक्रीम अच्छी लगती है पर क्या वह हर मौसम के लिए अच्छी होती है?)

अच्छा लगना	अच्छा होना
खाना, नाचना, गाना, आइसक्रीम, चॉकलेट, घूमना, नई चीज़ें सीखना, समझना, व्यायाम करना	पौष्टिक खाना, चीज़ों को संभाल कर रखना, विश्वास पाना, सम्मान पाना, दोस्ती, आनंद, मैत्री, कुछ चीज़ें उत्पादित करना, सफ़ाई करना, पेड़ लगाना।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. जो हमें अच्छा लगता है क्या वह हमेशा अच्छा होता भी है? अपनी ज़िंदगी से जुड़ा हुआ कोई उदाहरण भी दीजिए।
2. जो चीज़ें अच्छी होती हैं क्या वह हमेशा अच्छी लगती हैं? बताएँ कैसे? (जैसे- हरी सब्जियाँ खाना कुछ बच्चों को अच्छा नहीं लगता लेकिन वह श्वास के लिए अच्छी होती हैं। कुछ बच्चों को पढ़ाई करना अच्छा नहीं लगता जबकि मन लगाकर बहुत ध्यान देकर पढ़ने से भविष्य में हम एक कामयाब व्यक्ति बनते हैं)
3. ऐसी कौन-कौनसी चीज़ें हैं जो अच्छी लगती भी हैं और अच्छी होती भी हैं ? (जैसे- ताज़ा हवा में साँस लेना, अपने आसपास सफ़ाई रखना, अच्छे दोस्त बनाना चीज़ों को समझना)
4. ‘ अच्छा लगना’ और’ अच्छा होना’ में क्या अंतर है?
5. कौनसा ज़्यादा स्थिर है?
6. ‘अच्छी लगने’ वाली चीज़ों में ख़ुशी ज़्यादा देर तक मिलती है या’ अच्छी होने’ वाली चीज़ों में ख़ुशी ज़्यादा देर तक मिलती है)
7. अच्छा लगने से हम अलग-अलग होते हैं या समान?
8. अच्छा होने में हम अलग-अलग होते हैं या समान?
9. क्या हम दूसरे के जैसे ‘अच्छा लगना’ के दबाव में आते है? (शिक्षक बच्चों को खुलकर बात रखने के लिए प्रेरित करें)
10. जब हम कपड़े ख़रीदने जाते हैं तो हम किस आधार पर ख़रीदते हैं- अच्छा होना (जैसे; कपड़े का मटीरियल)या अच्छा लगने (जैसे: कपड़े का brand आदि) के आधार पर? (शिक्षक बच्चों को सहजता से उत्तर देने के लिए प्रेरित करें, न कि क्या सही है और क्या ग़लत।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

21. बूझो तो जानें

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: सही और ग़लत व्यवहार में अंतर को समझ पाना।

आवश्यक सामग्री: किसी सामग्री की आवश्यकता नहीं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

शिक्षा का अर्थ केवल पढ़ना लिखना एवं अच्छे अंक लाना ही नहीं है बल्कि पढ़े हुए को समझ कर अपने जीवन मे उतारना और व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाना है।

गतिविधि के चरण:

- अध्यापक नीचे दिए कथन बोलेंगे और विद्यार्थी thumbs up या thumbs down करके बताएँ कि कथन में व्यक्ति का व्यवहार सही है या ग़लत। (नीचे दिए गए कथनों में सभी व्यक्ति पढ़े लिखे हैं।)

  कथन:

  - एक वकील राह चलते गाड़ी से चिप्स का पैकेट सड़क पर फेंकता है।
  - कोई व्यक्ति बस में बिना टिकिट सफ़र करता है।
  - रिक्शा चालक ट्रैफिक सिग्नल पर लाल बत्ती होने पर रिक्शा रोक देता है।
  - मम्मी बची हुई धूप, अगरबत्ती और फूल पास की नहर में बहा देती हैं।
  - एक बालक कमरे से निकलते हुए सभी पंखे, बत्ती बन्द करके निकलता है।
  - पापा शेव करते हुए नल को पूरा खोल कर रखते हैं।
  - बच्चा ज़ेबरा क्रोसिंग से सड़क पार करता है।
  - एक उद्योगपति अपनी फैक्ट्री में काम करने वाले लोगों के साथ दुर्व्यवहार करता है।
  - मोहल्ले के मुखिया सफ़ाई का ख़ूब ध्यान रखते हैं और हर सप्ताह कूड़ा एक किनारे इकट्ठा करके जला देते हैं।
  - होटल में काम करने वाला राजू गीले और सूखे कूड़े (जैविक और अजैविक) को अलग-अलग रखता है।

- अब कक्षा को समूहों में बाँट कर उपरोक्त कथनों पर चर्चा करवा लें कि उनकी समझ में सही व्यवहार कैसा होना चाहिए।
- सभी समूहों से प्रस्तुति करवा लें।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. आप विद्यालय या घर परिवार में जो भी सीखते हैं वह आपको कहाँ- कहाँ काम आता है?
2. उदाहरण दे कर बताएँ, जब आपने किसी पढ़े-लिखे (साक्षर) व्यक्ति को सही व्यवहार करते नहीं पाया।
3. ऐसा क्यों होता है कि कोई पढ़-लिख लेने पर भी सही व्यवहार नहीं कर पाता? (पढ़े हुए को अपने जीवन में उतार नहीं पाता।)
4. कोई व्यक्ति जो पढ़ा लिखा नहीं है वह कैसे सही व्यवहार करना जान जाता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

अभिव्यक्ति खंड

हर इनसान में अपने विचारों और भावों (thoughts and feelings) को व्यक्त करने की स्वाभाविक चाहत (natural desire) होती है। जिन चीज़ों को हम सीखते और समझते हैं, उन्हें व्यक्त करने पर हम आराम (relax) महसूस करते हैं। अभिव्यक्ति से ही हम एक-दूसरे को ठीक से समझ पाते हैं। अभिव्यक्त होने पर दूसरों के साथ-साथ ख़ुद की भी यह स्पष्टता बढ़ती है कि हम कैसा सोचते हैं और कैसा महसूस करते हैं। अपनी समझ और भावनाओं को व्यक्त करने में समर्थ होने के कारण ही इनसान को 'व्यक्ति' भी कहते हैं। एक व्यक्ति को ख़ुद को व्यक्त करने पर ही संतुष्टि मिलती है। अतः अभिव्यक्ति एक व्यक्ति के जीवन का अभिन्न हिस्सा है।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्यों? (Why to express?)

प्रकृति में हर चीज़ की एक निश्चित भूमिका (definite role/purpose) है। हम किसी वस्तु की उस निश्चित भूमिका को उसकी उपयोगिता के रूप में पहचानते हैं। यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर कभी भी बदलती नहीं है। जैसे- चावल की उपयोगिता को हम शरीर के पोषक के रूप में पहचानते हैं। चावल की यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर बदलती नहीं है। किसी वस्तु की इस सार्वभौमिक उपयोगिता (universal utility) को हम उस वस्तु के मूल्य (value) के रूप में पहचानते हैं।

दूसरी वस्तुओं की तरह ही इनसान की भी इस दुनिया में कोई भूमिका है। जैसेः- माता-पिता अपने बच्चों का पालन-पोषण करते हैं। पुत्र-पुत्री अपने वृद्ध माता-पिता की देखभाल और सेवा करते हैं। वृद्ध माता-पिता अपनी संतान का मार्गदर्शन करते हैं। गुरु अपने शिष्यों को शिक्षित करते हैं। भाई-बहन और मित्र एक-दूसरे का सहयोग करते हैं। इस प्रकार एक-दूसरे के ख़ुशहाल जीवन के लिए हम जो भागीदारी करते हैं, यही एक-दूसरे की ज़िंदगी में हमारा मूल्य है। इन मूल्यों को ही हम भावों के रूप में महसूस करते हैं। अपने ख़ुशहाल जीवन के लिए माता-पिता, भाई-बहन, गुरु, मित्र आदि की भागीदारी को देख पाने पर और अपनी भागीदारी को निभाने पर धरती के सभी लोग समान रूप से भावों को महसूस करते हैं। अतः इस खंड में हमारे भावों को ही सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों (universal human values) के रूप में अभिव्यक्ति का आधार माना गया है। जैसे- कृतज्ञता का भाव, सम्मान का भाव, स्नेह का भाव आदि।

जब हम अपने संबंधों में एक-दूसरे के लिए इन भावों को देख पाते हैं, महसूस करते हैं तो हमें ख़ुशी होती है। जब भी हम ख़ुश होते हैं तो अपनी ख़ुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज़्यादा ख़ुशी महसूस करते हैं। अतः ख़ुशहाल जीवन के लिए संबंधों में भावों को पहचानना, महसूस करना और व्यक्त करना बहुत ज़रूरी है। इसके साथ ही इन भावों की स्थिरता (stability of feelings) के लिए सजग (aware) रहने का अभ्यास करना भी आवश्यक है।

एक-दूसरे से अपने भावों के आदान-प्रदान के लिए ही भाषाएँ (मौखिक, लिखित, सांकेतिक) विकसित हुई हैं। किसी कौशल के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए निष्पादन कलाएँ (performing arts) विकसित हुई हैं, जैसे-संगीत, नृत्य, रंगमंच आदि। सौंदर्य के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए दृश्य कलाएँ (visual arts) विकसित हुई हैं, जैसे- ड्रॉइंग, पेंटिंग, स्कल्पचर आदि। इस प्रकार देखें तो हमारी ख़ुशी का संसार एक-दूसरे के प्रति सही भावों के साथ होने और विभिन्न माध्यमों व तरीक़ों से उन्हें व्यक्त करने से ही जुड़ा हुआ है। अतः एक व्यक्ति के समुचित विकास और ख़ुशहाल जीवन के लिए भावों की अभिव्यक्ति (expression of feelings) अति आवश्यक है, इसीलिए हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति को शामिल किया गया है।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्या? (What to express?)

कक्षा पांचवी के लिए अभिव्यक्ति के इस खंड में निम्नलिखित चार भावों/मूल्यों को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और उन्हें व्यक्त करने (to express) के लिए रखा गया है।

1. कृतज्ञता (Gratitude)
2. स्नेह (Affection)
3. ममता (Care)
4. सम्मान (Respect)

उपर्युक्त मूल्यों को 20 सत्रों (sessions) में फैलाया गया है।

अभिव्यक्ति का आधार:

- सभी सत्रों में अभिव्यक्ति भावों (सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों) की ही होगी।
- अभिव्यक्ति विद्यार्थी के अपने संबंधों में जीने पर केंद्रित होगी। जीने में व्यवहार व कार्य करना और महसूस करना निहित हैं।
- अभिव्यक्ति की कक्षा में किसी प्रकार की चर्चा नहीं होगी। इस प्रकार के प्रश्न पूछे जाना भी अपेक्षित नहीं हैं कि इस बारे में आप क्या सोचते हो, क्या करना चाहते हो, इस स्थिति में क्या करना चाहिए, आगे क्या करेंगे आदि। हैप्पीनेस कक्षा की कहानियाँ चिंतन प्रधान, गतिविधियाँ विचार प्रधान और अभिव्यक्तियाँ भाव प्रधान हैं।
- अभिव्यक्ति के प्रश्न मुख्यतः निम्नलिखित चार स्थितियों पर आधारित हैं।

  विद्यार्थी अपने संबंधों में-

  1. क्या देखता है (? (Observation)
  2. कैसा व्यवहार करता है? (Behaviour)
  3. क्या ज़िम्मेदारी निभाता है? (responsibility)
  4. क्या महसूस करता है? (Feeling)
- सामान्यतया अभिव्यक्ति गत सप्ताह के अनुभवों पर ही आधारित रहेगी, लेकिन कुछ स्थितियों में पहले के अनुभवों को भी साझा किया जा सकता है।
- सभी सत्रों में दिए गए प्रश्न केवल प्रस्तावित हैं। उपर्युक्त स्थितियों को ध्यान में रखते हुए शिक्षक स्वयं भी आवश्यकतानुसार प्रश्न बनाएँ/पूछें।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति कैसे? (How to express?)

प्रस्तावित शिक्षण-विधियाँ (Proposed pedagogies): कक्षा में सभी विद्यार्थियों की भागीदारी को सुनिश्चित करने के लिए अलग-अलग प्रश्नों के अनुसार अलग-अलग शिक्षण-विधियाँ (pedagogies) अपनाने की आवश्यकता है। इसके लिए निम्नलिखित प्रस्तावित विधियों को अपनाया जा सकता है।

- व्यक्तिगत अभिव्यक्ति (individual expression)
- जोड़े में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in pairs)
- छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in small groups)

अभिव्यक्ति के तरीक़े:

- सामान्यतया कक्षा में व्यक्तिगत मौखिक अभिव्यक्ति (Individual oral expression in whole class) ही कराई जाए। कभी-कभी कक्षा की आवश्यकता या प्रश्न की आवश्यकता के अनुसार जोड़े में या छोटे समूहों में भी अभिव्यक्ति के

अवसर दिए जाएँ।

- प्रश्न की आवश्यकता या किसी विद्यार्थी की विशेष आवश्यकता के अनुसार अभिव्यक्ति के अन्य तरीक़ों को भी अपनाया जाए। जैसेः- लिखकर (पत्र, कार्ड, डायरी आदि), रोल प्लेकरके, चित्र या चिह्न बनाकर, सांकेतिक भाषा द्वारा आदि।

कक्षा कार्यनीतियाँ (Class strategies):

- कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो प्रत्येक विद्यार्थी से पूछे जा सकते हैं। कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो केवल उन्हीं विद्यार्थियों से पूछे जा सकते हैं जिनका उस प्रश्न से संबंधित अनुभव रहा हो।
- प्रश्न पूछने के लिए हमेशा एक ही क्रम न अपनाएँ। कभी कक्षा के पीछे या बीच से भी प्रश्न पूछना शुरू कर सकते हैं।
- यदि किसी प्रश्न के जवाब में ऐसा लगे कि विद्यार्थी अपना अनुभव न बताकर एक जैसा जवाब ही दोहरा रहे हैं तो उन्हें अपना अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें या प्रश्न को बदल दें।
- यदि किसी प्रश्न के एक से अधिक भाग हैं तो विद्यार्थी द्वारा एक भाग का जवाब देने के बाद ही उस प्रश्न का दूसरा भाग पूछें।
- यदि किसी प्रश्न को समझने में विद्यार्थी दिक्कत महसूस करें तो शिक्षक उस प्रश्न को स्पष्ट करने की कोशिश करे।
- प्रश्न पूछने का एक तरीक़ा यह भी हो सकता है कि एक प्रश्न 8-10 विद्यार्थियों से पूछें और अगले 8-10 विद्यार्थियों से दूसरा प्रश्न पूछें। इसके बाद तीसरा प्रश्न या पुनः पहला प्रश्न पूछा जा सकता है। कुछ प्रश्न सभी के लिए समान भी हो सकते हैं।
- एक सत्र के लिए कम से कम प्रस्तावित दिन संबंधित सत्र के साथ दिए गए हैं बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक उस सत्र को चलाया जा सकता है।

क्या करें और क्या न करें (Do's and don'ts):

- प्रत्येक सत्र का 'उद्देश्य' और 'शिक्षक के लिए नोट' सिर्फ़ शिक्षक के संदर्भ के लिए हैं। इन्हें विद्यार्थियों को पढ़कर न सुनाएँ और न ही समझाएँ।
- प्रश्नों के उत्तर विद्यार्थियों से ही निकलवाएँ। उन्हें उत्तर समझाने या उपदेश देने का प्रयास न किया जाए।
- शिक्षक की मुख्य भूमिका सभी विद्यार्थियों की सहज अभिव्यक्ति के लिए वातावरण प्रदान करना और प्रश्न पूछना है।
- अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए दिए गए कार्य को कक्षा में किसी चार्ट या हैप्पीनेस कॉर्नर/वॉल पर लिखा जाए ताकि उसपर विद्यार्थियों का ध्यान जाता रहे।
- सभी विद्यार्थियों को अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रेरित करें। जो विद्यार्थी शुरूआत में कक्षा के सामने असहज महसूस करते हैं उन्हें पहले अपने साथ बैठे सहपाठियों से या छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करने के अवसर दें।
- किसी विद्यार्थी की अभिव्यक्ति पर कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें अन्यथा कक्षा में उसकी भागीदारी कम हो सकती है। इसका परिणाम यह भी हो सकता है कि अगली बार वह विद्यार्थी ईमानदारी से अपनी बात साझा न करे।
- शिक्षक का स्नेहपूर्वक प्रोत्साहित करने वाला व्यवहार सबसे अधिक प्रभावी रहता है।

1. कृतज्ञता (Gratitude)

उद्देश्य: अपने से बड़े, जैसे- माता-पिता, गुरु, परिवार व आस-पड़ोस में बड़े-बुज़ुर्ग आदि की अपनी ज़िंदगी में भागीदारी देख पाना, उनके लिए कृतज्ञता महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट:

ज़िंदगी में आगे बढ़ने के लिए बहुत से लोग हमारा सहयोग करते हैं। जब हम मन से उस सहयोग को स्वीकार करते हैं तो हम उनके प्रति आभार (कृतज्ञता) महसूस करते हैं। इससे अपने अंदर एक स्थिरता (ठहराव/stability) आती है, जिसे हम ख़ुशी (happiness) के रूप में महसूस (feel) करते हैं।

जब हम किसी के प्रति कृतज्ञता के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार 'सौम्य' (विनम्र/humble) रहता है और हम स्वयं में नियंत्रित (disciplined) रहते हैं।

यदि हमारे समक्ष किसी का व्यवहार अशोभनीय है तो इसकी बड़ी संभावना है कि उसकी उन्नति में या तो हमारा कोई योगदान नहीं रहा है या वह उस योगदान को पहचान नहीं पा रहा है।

जब भी हम ख़ुश होते हैं तो अपनी ख़ुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज़्यादा ख़ुशी महसूस करते हैं। कोई व्यक्ति जब परेशान होता है तो वह अकेला रहना चाहता है, लेकिन ख़ुशी के समय शायद ही कोई व्यक्ति अकेला रहना पसंद करे। हम जब भी किसी भाव के साथ होंगे तो उसे व्यक्त करना चाहेंगे ही। भाव को व्यक्त करने वाले को ही 'व्यक्ति' कहते हैं।

आज हम जितनी सुविधाओं (भोजन, कपड़े, मोबाइल, बस, ट्रेन आदि) का उपयोग कर रहे हैं, उनके लिए यदि हम उनकी खोज या आविष्कार से लेकर उनके परिष्कृत रूप में आने तक लोगों के योगदान और मेहनत को देखें तो स्वयं को ऋणी महसूस करेंगे। इस ऋण को महसूस करना कृतज्ञता है। कृतज्ञ होने का मतलब केवल thanks, धन्यवाद या शुक्रिया कहना नहीं है। जब हम मन से किसी के योगदान को हमेशा देख पाते हैं तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होता है। ऐसा होने पर एक व्यक्ति समाज के विकास के लिए अपना योगदान देना स्वतः ही शुरू कर देता है। समाज में अपनी भागीदारी के साथ जीना ही हमारी ख़ुशी का सही रास्ता है और यही जीवन की सार्थकता भी है।

यदि प्रकृति की यह व्यवस्था समझ में आती है तो इसके नियमानुसार यहाँ योगदान देनेवाला ही ख़ुश रह सकता है जबकि अभी अधिकतर लोग यही मानकर दिन-रात कड़ी मेहनत कर रहे हैं कि यहाँ अधिक से अधिक पाने से किसी दिन सुखी (happy) हो जाएँगे।

कृतज्ञता के भाव में विश्वास, सम्मान और स्नेह का भाव शामिल रहता है। कृतज्ञता को हम ग्रेटिट्यूड, आभार और एहसानमंदी के नाम से भी जानते हैं।

कृतज्ञता के भाव (feeling of gratitude) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए सात सत्र (sessions) रखे गए हैं।

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: शरीर के पोषण के लिए परिवार के सदस्यों के योगदान की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

घर पर माता-पिता और कई अन्य लोग हमारे शरीर के पोषण का ध्यान रखते हैं। उनके योगदान पर ध्यान जाने से हम उस सम्बन्ध के महत्व को जान पाते हैं। यह कृतज्ञता का एहसास देता है और व्यवहार में सौम्यता आती है। इसी उद्देश्य से यह सत्र रखा गया है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1. a. इस सप्ताह आपके घर में खाना किस-किसने बनाया?
   b. उन्होंने भोजन बनाते समय किन बातों का ध्यान रखा?
   c. उसे बनाने में परिवार के किन सदस्यों ने सहयोग किया?
2. a. भोजन आपको परोसे जाते समय परोसने वाले का कैसा भाव था? (मुस्कुराकर परोसा या गुस्से में या परेशान होकर)
   b. आपको भोजन करने में कैसा लगा?
3. क्या कभी कोई ऐसा भोजन भी बनाया गया जो स्वाद में आपको पसंद न आया हो, पर स्वास्थ्य के हिसाब से अच्छा रहा हो? तब आपने क्या किया?
4. आपके घर में ज़्यादातर दिन किसने सबसे अंत में खाना खाया? उन्होंने वैसा क्यों किया (किया होगा)?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि परिवार के सदस्यों के अलावा स्कूल या पड़ोस में वे कौन लोग हैं जिन्होंने हमारे शरीर के पोषण (खाने पीने और स्वास्थ्य) का ध्यान रखा। उन्होंने उसके लिए क्या - क्या किया और क्यों किया? "क्यों" का उत्तर जानने के लिए उन लोगों से बातें करके देखें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र: 1.2

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: शरीर के पोषण के लिए परिवार के सदस्यों के अलावा अन्य लोगों के योगदान की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

व्यक्ति स्वकेंद्रित या परिवार केन्द्रित होता जा रहा है। जबकि उसके शरीर के पोषण की ज़िम्मेदारी के भाव के साथ समाज के कई लोग लगे होते हैं। जब ध्यान उनके योगदान की ओर जाता है तो वह उन सभी के साथ अपनेपन के भाव से प्रस्तुत होता है। इस सत्र में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर चला जाए कि वे कौनसे लोग हैं जो उनके पोषण में योगदान देते हैं।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1
   a. क्या इस सप्ताह विद्यालय में किसी ने आपके भोजन (मिड डे मील या किसी और प्रकार का भोजन) का ध्यान रखा? वे कौन लोग थे?
   b. उन्होंने आपको खाना खिलाते समय किन बातों का ध्यान रखा? (भोजन की क्वालिटी, बैठने वाले स्थान की सफ़ाई, खाने से पहले हाथ की सफ़ाई जैसी बातों की ओर ध्यान जाए।)
   c. उन्होंने उसके लिए क्या-क्या किया?
   d. उन्होंने वैसा क्यों किया? (यह जानने के लिए विद्यार्थियों को उन लोगों से बात करके आने का अवसर दिया जाए।)

2
   a. क्या आपके आस-पड़ोस में भी किसी ने आपके खाने-पीने का ध्यान रखा? वे कौन लोग थे?
   b. उन्होंने वैसा क्यों किया (किया होगा)?

3
   a. क्या आप इस सप्ताह किसी सगे संबंधी के यहाँ भी गए थे? वहाँ आपके खाने-पीने का ध्यान किसने रखा? उन्होंने वैसा क्यों किया (किया होगा)?
   b. क्या किसी ने आपको कुछ खाने पीने से रोकने की कोशिश की? वो वस्तुएँ कौनसी थीं? उन्होंने आपको क्यों रोका (रोका होगा)?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि किन लोगों ने किस तरह हमारी बीमारी की स्थिति में हमारी देखभाल की। साथ ही ऐसे कौनसे लोग रहे जिन्होंने चोट लगने से बचाने में या चोट लगने के बाद मदद की? उन लोगों से बात कर पता लगाएँ कि उन्होंने यह सब आपके लिए क्यों किया?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र: 1.3

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: स्वयं के शरीर के संरक्षण में योगदान देने वालों के कार्यों पर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

घर, पड़ोस तथा विद्यालय में अनेक लोग हमारे शरीर के संरक्षण के लिए ज़िम्मेदारी के साथ प्रस्तुत होते हैं। उनके द्वारा यह देखभाल किया जाना जब दिखता है तो उनके प्रति कृतज्ञता का भाव आता है और हमारा व्यवहार बदलता है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1. यदि आप कभी बीमार हुए, तो किसने आपका ध्यान रखा? कैसे?
2. इस सप्ताह परिवार में किसने आपके घूमने, पार्क जाने या खेलने कूदने का ध्यान रखा? कैसे?
3. a. इस सप्ताह घर में किस किसने आपका ख़याल रखा कि आपको चोट न लगे? कैसे? (जैसे, नुकीली वस्तुओं को पहुँच से दूर रखना, फर्श पर फिसलन न बनने देना आदि।)

   b. क्या आपके पड़ोस या स्कूल में भी किसी ने इस बात का ध्यान रखा कि आपको चोट न लगे? किसने ध्यान रखा और कैसे?
4. क्या इस सप्ताह आपमें से किसी को चोट लगी? ऐसे में किसने आपकी मदद की?
5. उन लोगों ने आपका ध्यान क्यों रखा?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि घर पर या स्कूल में किन लोगों का हमारे पढ़ने लिखने या किसी और तरीक़े से कुछ सीखने में योगदान रहा।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र: 1.4

उद्देश्य: सीखने में योगदान देने वालों की ओर विद्यार्थियों का ध्यान दिलाना।

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

सीखना समझना अपने-आप में एक सुखदाई कार्य है। साथ ही यह एक व्यक्ति के सुखपूर्वक जीने में भी सहयोगी है। ऐसे में विद्यार्थी का ध्यान इस योगदान की ओर जाना संबंधों में जीने के लिए उसे तैयार करता है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1. विद्यालय में आपके सीखने में कौन लोग सहयोगी हैं? कैसे?
2. घर पर कौन आपकी सीखने में मदद करता है? कैसे?
3. कोई एक ऐसी बात बताइए जो जानकर/सीखकर आपको बहुत अच्छा लगा? वह आपने किससे सीखा?
4. घर पर पढ़ाई का माहौल बना रहे, इसका ध्यान किसने रखा? कैसे?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि जिन लोगों ने हमारे भोजन, पढ़ाई आदि आवश्यकताओं की पूर्ति की, उनके प्रति हमारे मन में क्या भाव और विचार आए।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र: 1.5

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति कृतज्ञता का भाव महसूस कराना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

जब किसी के योगदान पर नज़र जाती है तो उससे पनपने वाला कृतज्ञता का भाव संबंधों में सौम्य व्यवहार के साथ जीने के लिए तैयार करता है। यह सत्र विद्यार्थियों को स्वयं के अन्दर उपज रहे भाव को देखने का अवसर देगा।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1. जब आपको भूख लगी और भोजन आपको समय पर मिल गया तो आपको कैसा लगा?

2 a. क्या कभी ऐसा हुआ, जब आपको तेज़ भूख लगी हो और खाना मिलने में देरी हुई हो? ऐसे में आपके मन में क्या विचार आए?

   b. क्या आपने देरी का कारण पता किया? वह कारण क्या था?

3. जिसने आपके लिए भोजन की व्यवस्था की, उसके प्रति आपको कैसा महसूस हुआ?

4 a. इस सप्ताह आपकी किन ज़रूरतों को पूरा करने का ध्यान रखा गया?

   b. वह ध्यान किन्होंने रखा?

   c. उनके प्रति आपके मन में क्या विचार आए?

5. इस सप्ताह जब आपको कोई बात समझ आई तब आपको कैसा लगा? समझाने वाले के प्रति आपको क्या महसूस हुआ? किसी एक बार की बात साझा कीजिए।।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि अपने परिवार, पड़ोस या विद्यालय में जिन लोगों ने भी हमारे लिए जो कुछ भी किया उनका आभार हमने कैसे जताया

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र: 1.6

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

स्वयं के प्रति किसी के योगदान को देखने और महसूस करने के साथ साथ उससे पनपे कृतज्ञता के भाव की अभिव्यक्ति भी आवश्यक है। यह संबंधों में मधुरता लाते हुए साथ जीने के लिए तैयार करता है। विद्यार्थी उन पोषण, संरक्षण और सीखने में ज़िम्मेदारी के साथ प्रस्तुत लोगों के प्रति किन शब्दों और कार्य-व्यवहार से आभार जताते हैं, यह सत्र उन्हें आपस में यह साझा करने का अवसर देगा।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1 a. पिछले कुछ दिनों में आपका ध्यान परिवार के किन लोगों के योगदान की ओर गया? आपने उनके प्रति कैसा महसूस किया?

b. उनके प्रति आपने आभार कैसे जताया? वैसा करके आपको कैसा लगा?

2 a. इस सप्ताह आपने अपनी कक्षा विद्यालय या पड़ोस में किसके प्रति कृतज्ञता व्यक्त की और क्यों?

b. आभार जताने के लिए आपने क्या किया?

3. किसी एक ऐसे व्यक्ति के बारे में बताइए जिनका अपने जीवन में योगदान देखने के बाद उनके प्रति आपका व्यवहार बदल गया।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि जिन लोगों का हमारे जीवन में अनेक प्रकार से योगदान रहा, उनमें से किन लोगों से हमें दोबारा मिलकर धन्यवाद देने की इच्छा है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र: 1.7

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

यह सत्र विद्यार्थियों को अपने अन्दर किसी व्यक्ति के प्रति उपजे कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने का एक अवसर है। एक कार्ड बनाना या पत्र लिखना उन्हें अपने अनुभवों और विचारों को पुनः जीने का अवसर देगा।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1. आप जिस व्यक्ति के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करना चाहते हैं उसके लिए एक 'थैंक यू कार्ड' (thank you card) बनाएँ और संभव हो तो यह कार्ड उन तक पहुँचाएँ।
2. आप अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हुए अपने परिवार के किसी सदस्य, अपने टीचर या मित्र के लिए एक पत्र लिखें और उन तक यह पत्र पहुँचाएँ या पढ़कर सुनाएँ।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

2. स्नेह (Affection)

उद्देश्य: भाई-बहन, मित्र और सहपाठियों के साथ आपसी सहयोग और ख़ुशीपूर्वक साथ-साथ जीना देख पाना, एक-दूसरे के लिए स्नेह महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट:

हमारे जीवन का अधिकतर सुख-दुःख अपने और अपनों के साथ जुड़ा हुआ है। ज़िंदगी में अपनों की यह संख्या भी बदलती रहती है। साथ ही अपना-पराया की मानसिकता भी हमारे सुख-दुःख का एक बड़ा कारण है। संबंधों में दूरियाँ अपनेपन के एहसास का अभाव पैदा करती हैं जो बड़ा पीड़ादायक होता है। अतः एक ख़ुशहाल जीवन के लिए अपनों के प्रति अपनापन का एहसास बहुत ज़रूरी है। इसके साथ ही अपनी ख़ुशी का दायरा बढ़ाने के लिए अपनेपन का विस्तार भी ज़रूरी है ताकि सारा परायापन ख़त्म हो जाए, क्योंकि आज समाज में सबसे ज़्यादा भय इनसान के द्वारा बनाई गई अपने-पराए की दीवारों के कारण ही है।

सभी इनसान किसी न किसी रूप में एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। हम जैसे ही उस जुड़ाव या संबंध को स्वीकार करते हैं तो इससे अपने अंदर अपनेपन और सुरक्षा की भावना आती है, जिसे हम ख़ुशी के रूप में महसूस करते हैं।

जब हम किसी व्यक्ति के साथ कोई संबंध स्वीकार कर लेते हैं, जैसे- भाई, बहन, मित्र आदि तो अब उस व्यक्ति से मिलने पर या उसे याद करने पर हमारा बेचैन मन भी प्रसन्न हो जाता है।

जिन लोगों के प्रति हमारे अंदर स्नेह का भाव होता है उनसे कोई काम न होने पर भी सिर्फ़ ख़ुशी के लिए, ख़ुशी से और ख़ुशी में मिलने का मन करता है।

किसी व्यक्ति की मूल चाहत (ख़ुशी) के प्रति आश्वस्त (assure) होने पर उसके प्रति विश्वास का भाव विकसित होता है। विश्वास के आधार पर उसे एक व्यक्ति के रूप में अपने जैसा स्वीकार करने पर उसके प्रति सम्मान का भाव विकसित होता है। विश्वास और सम्मान के आधार पर उसके साथ किसी संबंध की स्वीकृति होने पर स्नेह का भाव विकसित होता है। अतः संबंधों में विश्वास (trust) और सम्मान (respect) होने पर ही स्नेह (affection) हो पाता है।

प्रकृति में सब कुछ एक-दूसरे से जुड़ा हुआ है, इसलिए ख़ुशी से जीने के लिए प्रकृति में अकेले का कोई कार्यक्रम नहीं है बल्कि मिल-जुलकर रहने का ही प्रावधान है। अतः जो हमसे आगे हैं उनसे सहयोग लेकर और जो हमसे पीछे हैं उनका सहयोग करके हम सभी निर्विरोधपूर्वक अर्थात स्नेहपूर्वक ख़ुशहाल जीवन जी सकते हैं।

जब हम किसी के प्रति स्नेह के भाव के साथ होते हैं तो हम उसके प्रति निष्ठावान (committed) बने रहते हैं अर्थात हर हाल में हम उसके साथ ठहरे रहते हैं।

स्नेह के भाव (feeling of affection) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए आठ सत्र (sessions) रखे गए हैं।

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि सम्बन्ध का दिखना स्नेह का आधार बनता है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

जिसे हम अपना मानते हैं, हमारा व्यवहार उसके प्रति भिन्न होता है। व्यक्ति वही होता है, पर सम्बन्ध की पहचान होते ही हमारा व्यवहार उसके प्रति बदल जाता है। अपनेपन के भाव के साथ ही स्नेह की अभिव्यक्ति होती है। यह व्यक्ति के सुख के विस्तार का आधार बन जाता है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1. a. अपने किसी एक दोस्त के बारे में बताइए कि उससे आपकी दोस्ती कैसे हुई?
   b. दोस्ती होने से पहले आपका उसके प्रति व्यवहार कैसा था और दोस्ती होने के बाद आपके व्यवहार में क्या बदला?
2. a. आप पिछली बार कब अपने किसी रिश्तेदार के घर गए थे?
   b. क्या वहाँ आपकी जान-पहचान किसी से भाई बहन के रूप में हुई (जैसे चचेरे, फुफेरे, ममेरे या मौसेरे भाई बहन)?
   c. आपको उनसे मिलकर कैसा लगा?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि क्या हम किसी से नाराज़ हुए या कोई हमसे नाराज़ हुआ। नाराज़गी का क्या कारण रहा और किसने नाराज़गी दूर करने की पहल की?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि नाराज़गी तो अपनों से हो जाती है, पर यदि स्नेह होता है तो नाराज़गी दूर करने का प्रयास किया जाता है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

जब हम एक साथ रहते हैं तो कई बातों पर आपस में नाराज़गी हो जाती है। ऐसे में संबंधों में सुखपूर्वक जीने के लिए समझदारी से नाराज़गी को दूर किए जाने की आवश्यकता है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1. a. क्या कभी आप अपने भाई या बहन से नाराज़ हुए हैं?
   b. आपकी नाराज़गी कब तक बनी रही?
2. a. क्या कभी आपके और आपके दोस्त के बीच नाराज़गी हुई है?
   b. नाराज़गी का क्या कारण था?
   c. उस नाराज़गी को दूर करने की पहल किसने की और कैसे?
3. a. क्या आपसे भी कोई नाराज़ हुआ? वे कौन लोग थे?
   b. उनकी नाराज़गी का क्या कारण था?
   c. क्या नाराज़गी दूर हुई? कैसे?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम इस बात पर ध्यान देंगे कि हमने अपनी ख़ुशी या परेशानी किनसे साझा की। हमने उन्हीं लोगों से अपनी बातें क्यों की?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि अपनी ख़ुशी या परेशानी वे किससे साझा करना पसंद करते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

घर पर माता-पिता और कई अन्य लोग हमारे शरीर के पोषण का ध्यान रखते हैं। उनके योगदान पर ध्यान जाने से हम उस सम्बन्ध के महत्व को जान पाते हैं। यह कृतज्ञता का एहसास देता है और व्यवहार में सौम्यता आती है। इसी उद्देश्य से यह सत्र रखा गया है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1. a. इस सप्ताह घर पर आपने अपनी ख़ुशी या परेशानी की बातें किस किसको बताई?

   b. आपने उन्हीं को क्यों बताई?

2. a. क्या विद्यालय में भी आपने अपनी ख़ुशी या परेशानी की बातें किसी को बताई? किसे?

   b. आपने उन्हींको क्यों बताई?

3. a. क्या आपके आस पड़ोस में भी कोई ऐसा है जिसे आपने अपनी ख़ुशी या परेशानी की बातें साझा की? किसे?

   b. आपने उन्हींको क्यों बताना चाहा?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि हमने भाई, बहन या दोस्तों के साथ खाने, खेलने जैसे कौन-कौनसे कार्य किए। आपने उन कार्यों को मिलकर क्यों करना चाहा?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट, शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि वह उन्हीं साथियों के साथ जीना चाहता है जिनसे उन्हें स्नेह का भाव महसूस होता है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

हम खाने पीने या खेलने कूदने के लिए जिनके साथ की चाहत रखते हैं, वहाँ स्नेह का भाव होता ही है। ऐसे में विद्यार्थी इस बात को भी देख पाए कि भाई-बहन या दोस्तों के साथ मिलकर जीने में ख़ुशी है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1 a. आपने इस सप्ताह किन भाई, बहन या दोस्तों के साथ बैठकर खाना खाया?

b. उन्हीं लोगों के साथ आप क्यों बैठे?

2 a. आपने इस सप्ताह किन लोगों के साथ मिलकर कोई खेल खेला?

b. आपने खेलने के लिए उन्हीं लोगों को क्यों चुना?

3 a. आपने उन लोगों के साथ मिलकर कौन-कौनसे अन्य कार्य किए?

b. वे कार्य किसके फ़ायदे के थे?

c. आप सबने साथ मिलकर वह कार्य क्यों किया?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम यह देखेंगे कि किनसे हमने अपनी कोई वस्तु या मन की बात साझा की। साथ ही हम यह भी ध्यान देंगे कि किन लोगों का अपने घर आना हमें बहुत अच्छा लगा।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट, शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि वस्तुओं के आदान प्रदान या बातचीत करने में अच्छा लगना स्नेह का संकेत है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

वस्तुओं का आपस में साझा करने की सहजता उन्हीं लोगों के साथ होती है, जिनसे अपनापन होता है। साथ ही मन की बात किसी से साझा करना भी सुखदाई होता है। पर वह सहजता भी स्नेह के वातावरण में ही होती है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1. क्या पिछले कुछ दिनों में घर पर, स्कूल में या पड़ोस में किसी भाई, बहन या दोस्त ने कोई चीज़ आपसे साझा की? तब आपको कैसा लगा? (ऐसे प्रश्नों में घर, स्कूल और पड़ोस की बातें एक-एक करके ली जाएँ।)

2 a. किसी एक बार की बात बताइए जब आपने अपनी कोई पसंदीदा चीज़ किसी से साझा की या उसे दे दी? (जैसे - बैठने का स्थान, कोई खाने की वस्तु आदि।)

   b. वैसा आपने क्यों किया?

3 a. आपने इस सप्ताह किन लोगों के साथ ख़ूब बातें की?

   b. आपने उन्हीं लोगों के साथ वह वक़्त बिताना क्यों चाहा?

4 a. क्या कभी आपके घर कोई ऐसा व्यक्ति आया जिससे बातचीत करने के लिए आपने अपना पसंदीदा काम छोड़ दिया? (जैसे टीवी बंद कर दिया या खेलना छोड़कर घर आ गए।) वे कौन लोग थे?

   b. वैसा आपने क्यों किया?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि किन लोगों का सामान लेते समय हमें झिझक नहीं हुई। हम यह भी देखेंगे कि हमारा कोई सामान किसी ने बिना पूछे ले लिया तो हमें कैसा लगा और हमने क्या किया?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट, शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान जाए कि जिनके साथ हम वस्तुओं के लेन देन को लेकर सहज होते हैं, उनके प्रति हमारा स्नेह होता है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

चाहे किसी ने किसी और की कोई वस्तु पूछ कर इस्तेमाल की या बिना पूछे, यदि उनके बीच स्नेह होता है, तो वस्तु 'किसकी है' (स्वामित्व) का प्रश्न परेशान नहीं करता। तब बात केवल उसके सदुपयोग को लेकर हो सकती है और वह बात भी सहज तरीक़े से रखी जाती है, आवेश या आक्रोश में नहीं।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1 a. क्या कभी आपके भाई या बहन ने आपकी कोई चीज़ आपसे बिना पूछे लेकर इस्तेमाल कर ली?

b. यह बात जानकर आपके मन में क्या आया?

c. तब आपने क्या किया?

2 a. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ, जब किसी दोस्त ने आपका कोई सामान आपसे बिना पूछे ले लिया?

b. तब आपको कैसा लगा?

c. वैसे में आपने क्या किया?

3 a. जब किसी और ने आपका कोई सामान आपसे बिना पूछे ले लिया तब आपको कैसा लगा?

b. उस स्थिति में आपने क्या किया?

4 a. क्या आपने भी कभी बिना पूछे किसी का कोई सामान ले लिया था?

b. क्या आपने उस व्यक्ति को वह सामान लौटाया? यदि हाँ, तो बताकर लौटाया या बिना बताए?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम यह देखेंगे कि स्कूल आते समय या कहीं और जाते समय हमें किन लोगों का साथ अच्छा लगा। साथ ही हम यह भी ध्यान देने की कोशिश करेंगे कि हमें उनका साथ क्यों अच्छा लगा/लगता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट, शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थी इस बात को पहचान पाएँ कि यदि किसी के साथ की चाहत रहती है तो उस व्यक्ति के प्रति यह स्नेह का संकेत है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

स्कूल आने जाने की बात हो या कहीं और जाने का अवसर हो, यह ध्यान देने की बात है कि जिनसे हमारा स्नेह होता है, उनके साथ की चाहत होती है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1 a. आप इस सप्ताह किनके साथ स्कूल आए?

b. क्या कभी ऐसा हुआ कि उनमें से कोई किसी दिन नहीं आया और आपको उसकी कमी महसूस हुई? आपको वैसा क्यों लगा?

2 a. क्या आपको पिछले कुछ दिनों में कहीं जाने का अवसर मिला? उस दौरान आपने अपना ज़्यादा वक़्त किसके साथ बिताया?

b. क्या आपको किसी के साथ न होने की कमी महसूस हुई? किसकी और क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम ध्यान देंगे कि किन लोगों ने हमारी और हमने किन लोगों की सहायता की, कब-कब धन्यवाद दिया गया और धन्यवाद देने या न देने का क्या प्रभाव पड़ा।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट, शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र: 2.8

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि यदि किसी के प्रति स्नेह है तो हम एहसान मनवाने की चाहत के साथ नहीं होते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

जिनके प्रति हम स्नेह रखते हैं, उन्हें हम सहयोग देते हैं और साथ में उनसे सहयोग की अपेक्षा भी रहती है, पर एहसान मनवाने की बात नहीं होती है। मौखिक रूप से आभार जताना अच्छा तो होता है, पर यह आवश्यक नहीं होता। उनके बीच परस्पर सहयोग के लिए तत्परता बनी ही रहती है

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1. जब आप अपने भाई, बहन या किसी दोस्त की मदद करते हैं या किसी का साथ देते हैं, तो आपको कैसा लगता है?

2 a. एक ऐसी घटना साझा कीजिए, जब आपने अपने भाई, बहन या दोस्त की मदद की और उसने धन्यवाद या थैंक यू (thankyou) कहा हो। थैंक यू सुनकर आपको कैसा लगा?

b. क्या आप उसकी दुबारा कभी मदद करेंगे? क्यों या क्यों नहीं?

3 a. कोई ऐसी घटना बताइए जब आपने भाई, बहन या दोस्त की मदद की पर उसने थैंक यू नहीं बोला या आभार नहीं जताया?

b. क्या आपने उसकी दोबारा कभी मदद की या करना चाहेंगे? क्यों या क्यों नहीं?

4 a. क्या कभी ऐसा हुआ जब किसी ने आपकी मदद की और आपने उसे थैंक यू नहीं बोला?

b. क्या उस व्यक्ति का व्यवहार आपके प्रति बदला?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट, शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

3. ममता (Care)

उद्देश्य: अपने पालन-पोषण में माता-पिता व परिवार के अन्य बड़े-बुज़ुर्गों की भागीदारी देख पाना और एक-दूसरे की देखभाल के लिए स्वयं भी भागीदारी करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट:

जब हम अपने संबंधों में किसी व्यक्ति के शरीर के पोषण और संरक्षण की ज़िम्मेदारी को स्वीकार करते हैं तो हमारा मन एक स्थिरता महसूस करता है और इस ज़िम्मेदारी को निभाने पर हमें संतुष्टि होती है। इसे ही हम ममता का भाव (feeling of care) कहते हैं।

बच्चे के शरीर के पोषण और संरक्षण के लिए उसे पौष्टिक व स्वादिष्ट भोजन खिलाना, उसे शरीर की सफ़ाई करना सिखाना, उसे व्यायाम, दौड़ इत्यादि का अभ्यास कराना, मेहनत व श्रम के प्रति उसकी मानसिकता बनाना, उसे अलग-अलग कौशल (skills) का exposure देना - इन सभी प्रक्रियाओं से बच्चा स्वस्थ होता है और स्वस्थ बना रहता है। स्वस्थ होने से पोषण देने वाले व्यक्ति को ममता का एहसास होता है। यही स्वस्थ बच्चा बड़ा होने पर स्वावलंबी होता है और अपने माता-पिता के शरीर के पोषण और संरक्षण की ज़िम्मेदारी सहजता से स्वीकारता है। उनकी सेवा करता है, घर की ज़िम्मेदारियाँ स्वीकारता है और अपनी संतान के पोषण-संरक्षण के लिए भी सक्षम होता है। ऐसा होने पर उसके माता-पिता में सही रूप में ममता के भाव की तृप्ति होती है और हमेशा के लिए बनी रहती है।

प्रकृति के नियमानुसार जो व्यक्ति जिसके लिए ममता भाव के साथ होता है उसके लिए वह माता (mother) के स्वरूप में होता है फिर चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, आयु में छोटा हो या बड़ा। अतः संबंध और उसके संबोधन का प्राकृतिक आधार भाव ही होता है जबकि अभी व्यवहार में हम माता सिर्फ़ उसे ही मानते हैं जिसने हमें जन्म दिया है और/या जो हमारा पालन-पोषण करती है, क्योंकि बच्चे को जन्म देने के साथ ही उसके पोषण और देखभाल की ज़िम्मेदारी प्रधानतः वही निभाती है।

बच्चे, वृद्ध, रोगी और वे व्यक्ति जो किसी अन्य भूमिका में व्यस्त रहते हैं, ऐसे व्यक्तियों को अपने शरीर के पोषण व संरक्षण के लिए मदद की आवश्यकता होती है। किसी न किसी परिस्थिति या आयु में यह आवश्यकता सभी को रहती है। अतः इस ज़िम्मेदारी को स्वीकार करके निभाने वाला व्यक्ति ही ममता का भाव महसूस करता है।

ममता के भाव (feeling of care) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए दो सत्र (sessions) रखे गए हैं।

सत्र: 3.1

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ममता के भाव से किए जा रहे कार्यों को देखने और महसूस करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

किसी के पोषण और संरक्षण के दायित्व के साथ प्रस्तुत होना ही ममता है। घर, पड़ोस या विद्यालय में अनेक लोग इस ज़िम्मेदारी को अपनेपन के साथ निभा रहे होते हैं। इस सत्र में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा और उनमें संबंधों में जीने की योग्यता विकसित करेगा।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1 a. पिछले कुछ दिनों में क्या आपके घर में कोई बीमार पड़ा? उसके खाने पीने और दवाइयों का ध्यान किसने रखा?

b. क्या उनका ध्यान रखने के लिए कुछ और भी किया गया? वे सारे काम किसने किए?

c. उन्होंने वह सब क्यों किया होगा? (यह जानने के लिए विद्यार्थियों को अपने परिवार के उन सदस्यों से बात करके आने के लिए कहा जाए। अगली अभिव्यक्ति कक्षा में उनके विचार सुने जा सकते हैं।)

2 a. घर पर कौन-कौन आपकी ज़रूरतों का ध्यान रखता है?

b. इस सप्ताह आपकी किन ज़रूरतों का ध्यान आपके बिना बोले ही रखा गया? वे ध्यान रखने वाले लोग कौन थे?

c. क्या कभी आपकी कोई ज़रूरत देर से पूरी की गई? उसका क्या कारण था? उसके लिए क्या प्रयास किया गया?

3. क्या आपके अपने पड़ोस या स्कूल में कोई ऐसा व्यक्ति है, जो आपके मम्मी-पापा की तरह ही आपका ध्यान रखता है? पिछली कोई ऐसी घटना साझा कीजिए जब आपको ऐसा महसूस हुआ?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम यह देखेंगे कि हमने अपने घर या स्कूल में किनके खाने पीने, पहनने ओढ़ने या फिर किसी और आवश्यकता का ध्यान रखा।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट, शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थी ममता के भाव के साथ अभिव्यक्त हों।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

विद्यार्थी स्वयं भी ऐसे अनेक कार्य करता है जिसमें वह किसी के प्रति ममता मूल्य के साथ होता है। वह अपने उन कार्यों को देख सके और अपने से छोटों के प्रति वह उस भाव से सदा प्रस्तुत होने के लिए प्रेरित हो।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1. पिछले कुछ दिनों में क्या आपने किसी के खाने-पीने, पहनने-ओढ़ने आदि का ध्यान रखा? किनका ध्यान रखा और कैसे?
2. क्या कभी आपने किसी को चोट लगने या उसके बीमार होने पर उसका ध्यान रखा? किनका ध्यान रखा? कैसे?
3. क्या आपने कभी किसी के उठने-बैठने, चलने-फिरने, घूमने या खेलने आदि का ध्यान रखा? किनका और कैसे?
4. आपने वह सब क्यों किया?
5. इनमें से कौनसे कार्य आप नियमित रूप से करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट, शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

4. सम्मान (Respect)

उद्देश्य: ख़ुद में और परिवार, दोस्त, विद्यालय व समाज में एक-दूसरे के लिए सम्मान देख पाना, महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट: सम्मान को दो तरह से देखा जाता है।

A. आत्मसम्मान (Self-respect):

यदि हम एक व्यक्ति की अनिवार्य आवश्यकताओं को देखें तो रोटी, कपड़ा और मकान के बाद सम्मान और पहचान उसकी बहुत बड़ी आवश्यकताएँ हैं। अपमान के साथ शायद ही कोई व्यक्ति रोटी स्वीकार करता है। इस आधार पर हम कह सकते हैं कि एक व्यक्ति के लिए उसका सम्मान और पहचान रोटी, कपड़ा और मकान से भी बड़ा मुद्दा होता है।

अभी सम्मान पाने के प्रयासों के बारे में देखा जाए तो हम पाते हैं कि अधिकतर लोग पद, पैसा, रंग-रूप, भाषा और ताक़त के आधार पर सम्मान पाना चाहते हैं। इस बात को हम अपने में अच्छे से जाँचकर देख सकते हैं कि यदि कोई व्यक्ति समाज के लिए किसी भी प्रकार से उपयोगी नज़र नहीं आता है या उसका व्यवहार दूसरे लोगों के प्रति ठीक नहीं है तो चाहे उसके पास कितने ही पैसे हों, कोई भी पद हो, कैसा भी रंग-रूप हो, कितनी ही अच्छी कोई भाषा बोलता हो और कितनी भी ताक़त हो, हम मन से उसे सम्मानित व्यक्ति नहीं मानते हैं फिर चाहे दिखावे के रूप में हम उसे कितनी भी बड़ी माला पहनाते रहें।

सही मायने में आत्मसम्मान क्या है?

सभी व्यक्ति अपनी उपयोगिता व अपने महत्त्व को जानकर स्वयं में सम्मानित महसूस करते हैं। यहाँ उपयोगिता से मतलब है- स्वयं ख़ुश रहकर दूसरों के ख़ुश रहने में सहयोगी होना। ऐसी योग्यता सही समझ और अभ्यास से विकसित होती है।

यदि आत्मसम्मान शब्द का अर्थ देखें तो आत्म+सम्+मान अर्थात स्वयं का सही मूल्याँकन (right evaluation of self) करना ही आत्मसम्मान है। जब हम अपनी सोचने-समझने की असीम क्षमताओं को 'सिखाने' और 'समझाने' की योग्यताओं में विकसित करते हैं तो हम स्वयं ख़ुश रहकर दूसरों के ख़ुश रहने में सहयोगी होने के रूप में उपयोगी हो जाते हैं। अपनी इस उपयोगिता को जानकर ही हम आत्मसम्मान का भाव (feeling of self-respect) महसूस करते हैं।

जैसे-जैसे हम अपनी उपयोगिता बढ़ाते जाते हैं वैसे-वैसे हम स्वयं में सम्मानपूर्वक जीने लगते हैं। इससे हम अपने सम्मान के लिए दूसरों पर निर्भरता से मुक्त होते जाते हैं।

हम व्यवहार में देखते हैं कि जो लोग स्वयं में सम्मानित महसूस नहीं करते हैं वे कोई दिखावा करके दूसरों से सम्मान पाने का असफ़ल प्रयास करते हैं। अब इस बात पर विचार किया जा सकता है कि स्वयं के प्रति सम्मान का भाव अपनी उपयोगिता से महसूस होगा या यह भाव किसी दूसरे व्यक्ति से मिलेगा जो ख़ुद ही इसकी तलाश में है।

B. परस्परता में सम्मान (Respect for each other):

यदि हम धरती के सभी लोगों की मूल चाहत को देखें तो पाते हैं कि सभी लोग हमेशा ख़ुश रहना चाहते हैं, सभी clarity के साथ जीना चाहते हैं। इसके साथ ही यदि हम सभी लोगों की मूल क्षमता के बारे में देखें तो पाते हैं कि सभी लोगों में सोचने-

समझने की असीम ताक़त (unlimited potential) होती है।

इस प्रकार प्राकृतिक आधार पर देखें तो धरती के सभी इनसान समान हैं और सभी में समानता की चाहत भी है। अतः जब हम किसी व्यक्ति को बिना किसी भेदभाव के अपने समान ही एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो उसके प्रति हम सम्मान का भाव महसूस करते हैं। इसे हम ख़ुशी (happiness) के रूप में महसूस करते हैं।

किसी व्यक्ति के श्रेष्ठ व्यक्तित्व और प्रतिभा को स्वीकार करने पर भी हम ऐसा ही महसूस करते हैं।

यदि सम्मान शब्द का अर्थ देखें तो सम्+मान अर्थात सही मूल्याँकन (right evaluation) करना ही सम्मान है। अतः किसी इनसान को बिना किसी भेदभाव के, अपने जैसे ही एक इनसान के रूप में स्वीकार (accept) करना ही उसका सही मूल्याँकन या सम्मान है। सम्मान एक व्यक्ति की पहचान का आधार होता है।

जब हम किसी के प्रति सम्मान के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार सौहार्दपूर्ण (मित्रवत/दोस्ताना/cordial) रहता है।

जब हम किसी व्यक्ति को अपने समान ही (सोचने-समझने की मूल क्षमता और ख़ुशी की चाहत के आधार पर) एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो वह व्यक्ति भी सम्मानित महसूस करता है। किसी भी व्यक्ति को भेदभाव स्वीकार नहीं होता है। जब भी किसी व्यक्ति के साथ जाति, धर्म, लिंग, पद, भाषा, पैसे आदि के आधार पर कोई भेदभाव किया जाता है तो वह बहुत अपमानित महसूस करता है। साथ ही भेदभाव करने वाला व्यक्ति भी कभी अच्छा महसूस नहीं करता है, क्योंकि व्यक्ति-व्यक्ति में समानता प्रकृति के नियम के आधार पर है और प्राकृतिक नियम के विपरीत चलकर कोई भी ख़ुश नहीं रह सकता है। अतः दूसरों के प्रति सम्मान का भाव रखना किसी पर एहसान करना नहीं है बल्कि स्वयं के ख़ुश रहने के लिए एक प्राकृतिक बाध्यता है।

अतः दूसरे इनसान में समानता देखे बिना हम अपने में उसके प्रति सम्मान का भाव महसूस नहीं कर सकते हैं। जब कोई भाव महसूस न हो रहा हो और फिर भी हम उसे व्यक्त करने के तौर-तरीक़े (actions) अपनाते हैं तो उसे 'दिखावा' कहते हैं। जैसे- न चाहते हुए भी किसी को माला पहनाना, पैर छूना आदि।

सम्मान का भाव महसूस सभी को एक जैसा ही होता है, लेकिन उसे व्यवहार में व्यक्त करने के तौर-तरीक़े समय, स्थान और संस्कृति के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। जैसे- सम्मान के भाव को कोई पैर छूकर, कोई झुककर या किसी अन्य तरीक़े से व्यक्त कर सकता है।

सम्मान के भाव (feeling of respect) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए चार सत्र (sessions) रखे गए हैं।

सत्र: 4.1

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थी का ध्यान इस ओर जाए कि अपने कौशल या समझ का इस्तेमाल करके दूसरों के लिए उपयोगी होना स्वयं को अच्छी अनुभूति देता है। यह भी स्वयं का सम्मान है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

जब भी हम किसी की आवश्यकता पड़ने पर उसकी मदद कर पाते हैं तो हमें अच्छा लगता है। हमारे कौशल या समझ से वह कार्य अच्छी तरह हो पाना स्वयं की उपयोगिता दर्शाता है। जब भी हम अपने माता-पिता, भाई-बहन या किसी और के लिए उपयोगी होते हैं तो उनकी मदद तो होती ही है, पर साथ ही हम स्वयं के लिए सम्मान महसूस करते हैं।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1 a. इस सप्ताह आप किनकी ज़रूरतों के समय मदद कर पाए? किस तरह?

b. वह कार्य करके आपको कैसा लगा?

2 a. क्या आपने आज से पहले इस बारे में किसी को बताया? किसे बताया? ऐसा आपने क्यों किया?

b. क्या दूसरों को बताने पर आपको ज़्यादा ख़ुशी हुई/होती? क्यों या क्यों नहीं?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम यह देखेंगे कि हमने क्या कोई ख़ास वस्तु ख़रीदी या पाई और क्या हमें वह दूसरों को दिखाने की इच्छा हुई। साथ ही इस बात पर भी ध्यान देंगे कि हमने वह वस्तु किसी और को क्यों दिखाई

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट, शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र: 4.2

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थी यह देख सके कि उसके सम्मान पाने के लिए किए गए अनेक प्रयासों में से किन तरीक़ों से सम्मान मिला।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

हम सब सम्मान चाहते हैं। इसे पाने के लिए कोई अपने रूप को संवारने में लगा है, तो कोई शरीर को बलिष्ठ दिखाने में; कोई वस्तुओं और संपत्ति के आधार पर विशेष दिखकर सम्मान की चाहत में है, तो कोई ऊँचे पद को सम्मान पाने का आधार माने हुए है। यह सत्र विद्यार्थियों को अपने सम्मान पाने के प्रयासों को जाँचने का अवसर देगा। उनका ध्यान इस ओर जाएगा कि उनके विभिन्न प्रयासों में से कौनसा प्रयास उन्हें सम्मान दिला पाया।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1. क्या आपने पिछले कुछ दिनों में ऐसा कोई सामान ख़रीदा या लाया जिसे आप दूसरों को दिखाकर सम्मान पाना चाहते थे? ऐसा करके आपको कैसा लगा?
2. a. क्या कभी ऐसा भी हुआ है जब आपने किसी को अपनी कोई ख़ास चीज़ दिखानी चाही, पर उसने ध्यान ही नहीं दिया? आपको कैसा लगा?
   b. तब आपने क्या किया?
   c. जिसे आपने दिखाना चाहा उसने अनदेखा क्यों किया (किया होगा)?
3. इस सप्ताह आपने ऐसे कौनसे अन्य कार्य किए जिनसे आपको सम्मान मिल सके? उन कार्यों का परिणाम क्या रहा?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम देखने का प्रयास करेंगे कि हमारे घर, आस-पड़ोस या स्कूल में ऐसे कौनसे लोग हैं जिनके जैसा हम बनना चाहते हैं या जिनसे हम प्रेरणा लेते हैं। साथ ही यह भी देखेंगे कि उनके प्रति हमारा व्यवहार कैसा रहता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट, शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र: 4.3

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अपने परिवार, स्कूल या समाज के ऐसे व्यक्तियों की ओर जाए जो उन्हें अनुकरणीय लगते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

किसी व्यक्ति के श्रेष्ठ व्यक्तित्व और प्रतिभा को स्वीकार करने पर भी हम उस व्यक्ति के प्रति सम्मान महसूस करते हैं। जिनका हम सम्मान करते हैं, उनके प्रति हमारा व्यवहार स्वनियंत्रित व विनम्र होता है। इस सत्र में विद्यार्थी यह देख पाएँ कि वे किन लोगों का सम्मान श्रेष्ठता के आधार पर करते हैं और उनका व्यवहार ऐसे लोगों के प्रति कैसा होता है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1 a. एक ऐसे व्यक्ति के बारे में बताइए जिनसे आपको प्रेरणा मिलती है? (घर, पड़ोस या समाज के)

b. उनकी कौनसी बातें आपको प्रेरित करती हैं?

2 a. एक ऐसे व्यक्ति के बारे में बताइए जिसके जैसा आप बनना चाहते हैं? (घर, पड़ोस या समाज के)

b. उनकी कौनसी बातें आपको पसंद हैं?

3. आप अपने परिवार, पड़ोस, विद्यालय और समाज के किन लोगों के साथ विनम्रता का व्यवहार करते हैं? क्यों? (इस चर्चा के समय एक बार में एक ही व्यक्ति के बारे में साझा करने के लिए कहा जाए।)

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

इस सप्ताह हम यह ध्यान देंगे कि क्या हमने कहीं स्वयं या किसी और के प्रति भेदभाव या तुलना किए जाने जैसा महसूस किया। साथ ही यह भी ध्यान देंगे कि घर पर या स्कूल में क्या कोई अपने जैसा है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट, शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

सत्र: 4.4

समय: कम से कम एक पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि किसी के प्रति समानता के भाव से व्यवहार करना भी सम्मान देना है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

हर व्यक्ति की एक सामान्य चाहत होती है कि उसके साथ किसी भी आधार पर भेदभाव न किया जाए, चाहे वह रूप रंग की बात हो या फिर समझ के स्तर की हो। इस बात का ध्यान रखकर व्यवहार करना भी सम्मान देना ही है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

1
- a. क्या इस सप्ताह घर पर या स्कूल में आपकी तुलना किसी से की गई? किस आधार पर तुलना की गई? (आदत, पढ़ाई या व्यवहार के)
- b. जब तुलना की गई तब आपको कैसा लगा?

2
- a. क्या आपने भी किसी व्यक्ति की तुलना किसी और से की? आपने वैसा क्यों किया?
- b. वैसा करके आपको कैसा लगा?

3
- a. घर पर या स्कूल में आपको कौन-कौन अपने जैसा लगता है?
- b. उनकी कौनसी बातों से आपको ऐसा लगता है कि वे आपके जैसे ही हैं?
- c. उनके साथ रहना आपको कैसा लगता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट, शांति से बैठकर आज की अपनी अभिव्यक्ति के बारे में विचार करें।

Happiness is when what you think, what you say and what you do are in harmony.

- Mahatma Gandhi

A state of no-conflict, synergy, or a state of being in acceptance is happiness.

- A. Nagraj

Sustainable happiness is happiness that contributes to individual, community and/or global well being without exploiting other people, the environment or future generations.

- O'Brien

Mindfulness is paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, nonjudgmentally.

- Jon Kabat-Zinn

HAPPINESS CLASS

State Council of Educational Research and Training, Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi